

Är det nästakärlek, eller...?

**En utvärdering av en MÖT DIG SJÄLV -
kurs hos Bengt Stern**

Pia Hellertz

Värderingsförsök

Bo Edvardsson

Projekt: Analys av handläggning
inom socialtjänsten

Rapport 37, 1985 (Aug)

ÄR DET NÄSTAKÄRLEK, ELLER ... ? ¹⁾

En utvärdering av en MÖT DIG SJÄLV-kurs hos Bengt Stern

Pia Hellertz, Socialförvaltningen i Örebro, 1985

Värderingsförsök

Bo Edvardsson, Högskolan i Örebro, 1985

SAMMANFATTNING

Bakgrunden till rapporten är att Bengt Stern erbjudit sina tjänster till bl a socialförvaltningen i Örebro.

Syftet med rapporten är dels att granska vad Stern står för och dels att mer allmänt antyda hur granskningar av alternativa arbetssätt kan ske i relation till socialtjänstlagens värderingar.

Granskningen utgår dels från en rapport av Pia Hellertz utifrån deltagande i en 3-dagarskurs med Bengt Stern och dels från Sterns bok, Sterns svarsbrev på Pias rapport, Sterns kursbeskrivning, ett telefonsamtal mellan Stern och Bo Edvardsson samt vissa uppgifter från socialförvaltningen i Örebro.

Granskningen tyder på att Sterns synsätt och arbetssätt inte bygger på någon solid kunskap utöver hans medicinska kunnande. Sterns synsätt och arbetssätt ter sig klart oacceptabla när de ställs i relation till socialtjänstlagens värderingar, t ex samhällssyn, människosyn, helhetssyn m.m.

1) Bengt Stern har i juni 1985 erhållit den preliminära utskriften (utom EFTERSKRIFT...) och har gett förslag på två mindre korrekationer, vilka införts.

I övrigt har han inte uttryckt önskemål om några förändringar.

Socialförvaltningen i Örebro har bekostat tryckningen och Pia Hellertz har svarat för utskriften.

<u>INNEHÅLLSFÖRTECKNING</u>	<u>Författare</u>	<u>Sid. nr</u>
SAMMANFATTNING	Bo Edvardsson	
OM BAKGRUNDEN	Ingrid Engström	
INLEDNING	Pia Hellertz	1
<u>BREVET TILL BENGT STERN</u>	Pia Hellertz	4
MINA TIDIGARE ERFARENHETER OCH KUNSKAPER		4
MÖT DIG SJÄLV - KURSEN		5
Citat ur Din bok "Att växa till häsla"		5
Dynamisk meditation		6
Utlevelse- och primalövningar		7
<u>Exempel på övningar:</u>		8
"Slalom-ställningen"		8
"Släpp in mig"-övningen"		8
"Släpp mig" - "Gå inte ifrån mig"-övningen		9
"Förlossningsövningen"-övningen		9
"Döds-övningen" - en fantasiövning		10
Rebirthing		11
Om kursassistenter		11
Ytterligare några obehagliga minnen		14
Den allmänna stämningen		15
Något om mathållningen		16
Sammanfattning		16
<u>SVAR PÅ BREV TILL BENGT STERN MOTTAGET</u>	Bengt Stern	19
<u>DEN 23 MAJ 1985 FRÅN PIA HELLERTZ, ÖREBRO</u>		
<u>REPLIKBREV</u>	Pia Hellertz	26
<u>VÄRDERINGSFÖRSÖK</u>	Bo Edvardsson	27
BAKGRUND OCH SYFTE		27
METODIK		27
VISSA METODPROBLEM		28
HYPOTESER UTIFRÅN PIAS SYNUNKTER		29
STERN, B "ATT VÄXA TILL HÄLSA. OM MÄNNISKANS MÖTE MED SIN INRE VERKLIGHET".		30
BENGT STERNS SVARSBREV		39
EN KURSBESKRIVNING AV "MÖT DIG SJÄLV - KURS"		44
Kommentarer till kursbeskrivning		45
MUNTligt MATERIAL		45
SLUTVÄRDERING		47
EFTERSKRIFT: NÅGRA TEORETISKA ASPEKTER	Bo Edvardsson	
Argumentationsteoretiska aspekter		
Socialpsykologiska aspekter		
Falskt medvetande		
REFERENSER		
<u>Bilaga: LITTERATUR OM FÖRSÄMRINGSEFFEKTER</u>		

OM BAKGRUNDEN

I mars 1985 kontaktades socialchef Willy Karlsson av Bengt Stern, som erbjöd dels ett seminarium för socialarbetare om utvecklingsprogram för alkoholister, dels ett program för "personlighets- och organisationsutveckling". Jag fick i egenskap av utbildningsledare vid socialförvaltningen i Örebro i uppdrag att undersöka om erbjudandet var av intresse för vår verksamhet.

Utredningskontakter togs bl a med socialstyrelsen och socialbyrån i Vansbro, där Stern startat en gruppverksamhet för alkoholister. Lokalt i Örebro kontaktades några personer med kunskap om och intresse för psykoterapi, däribland Pia Hellertz. Hon är en engagerad och terapeutiskt välinformerad socialsekreterare, som arbetar på en kommundelsförvaltning.

Pia Hellertz uppgav, att hon kände till Bengt Stern. Hon uppfattade honom som en nytänkare, som använder starka metoder. Dessa leder till kraftig utlevelse. Det finns ett behov av alternativa behandlingsformer i stället för sjukhus, anstalt eller tabletter. Pia Hellertz rekommenderade därför att socialförvaltningen skulle anlita Stern. Hon var själv intresserad av att delta i något av hans arrangemang.

Några dagar senare kom en framställan från Pia Hellertz om att få bidrag till en veckokurs hos Stern. Hon hade tagit telefonkontakt med honom och fått ett personligt erbjudande om kurs till rabatterad* kostnad. Bidraget beviljades med motiveringen att hennes deltagande kunde ge material till en helhetsbedömning av Sterns verksamhet.

Ingrid Engström

* Kurskostnaden var inte rabatterad, däremot var kursen kortare än de kurser Stern brukar ha på sin kursgård, vilka brukar kosta 5.900:-. P.H.

INLEDNING

Föreliggande rapport är utformad som ett brev till Bengt Stern. Det ursprungliga brevet skrevs fem dagar efter avslutad MÖT DIG SJÄLV-kurs i Näås, Lerum, 9 - 12 maj 1985 och skickades samma dag till Bengt Stern. Kopior gick till socialchefen i Örebro Kommuns Socialförvaltning Willy Karlsson, kanslichefen Bertil Ardefors samt planeringssekreteraren i utbildningsfrågor Ingrid Engström, vilka beviljat utbildningsanslag till kursen.

Brevet lästes också av min vän och handledare Bo Edvardsson, som uppmuntrade mig att publicera utvärderingen inom projektets ram. Bo Edvardsson har en mer gedigen utbildning och en längre erfarenhet av de teorier och metoder som beskrivs i rapporten och jag fick hans fulla stöd i min uppfattning om de risker kursen erbjuder i den utformning den hade när jag deltog i den.

Jag hade två avsikter med att vilja delta i kursen:

1) Ett av mina stora intressen är arbetet med människor med missbruksproblem. Egentligen sträcker sig intresset ganska brett och täcker missbruk av både droger, mat, tobak m.m. För enkelhets skull har jag dock valt att koncentrera mig på drogmissbruk i nuläget.

Bengt Stern har i samarbete med en socialsekreterare i Vansbro Kommun startat ett projekt med missbrukarrehabilitering. Jag var mycket nyfiken på metoden och resultatet.

2) Jag är av den fasta övertygelsen att vi socialsekreterare (och andra yrkespersoner i utsatta arbeten) måste arbeta målmedvetet med självkännedom och bearbetning av egna attityder, värderingar och förhållningssätt. Arbetssituationen, att ständigt konfronteras med människor i akuta kriser och i destruktiva livssituationer, aktualiserar dagligen våra egna mer eller mindre medvetna "knutar", både av traumatisk och av miljöbetingad karaktär.

Den psykiska pressen och den hårda arbetsbelastningen tvingar oss att bygga upp psykologiska (och sannolikt även somatiska) försvar för att vi ska orka. Vi blir - många av oss - alltmer "yrkesskadade" på ett psykiskt plan. En kanslist som dagligen sitter vid sin skrivmaskin rekommenderas sittriktig stol och gymnastik. Hur undviker och förebygger vi socialsekreterare yrkesskador?

Jo, jag anser, att det sker just genom aktiviteter (grupper, kurser, psykoterapi, litteratur m.m.) som leder till medvetenhetshöjning, bearbetning av upplevelser och erfarenheter samt möjligheter till avreagering (abreaction).

En bra handledare kan tillfredsställa en stor del av dessa behov. Tyvärr är tillgången på bra handledare inte stor och anslagen till handledning är skrämmande, naivt låga.

Vad är då en bra handledare?

Jag anser att han/hon bl a bör kunna hjälpa till

att medvetandegöra om de destruktiva intra- och interpsykiska processer socialarbetaren utsätts för och upplever i det dagliga arbetet,

att medvetandegöra om alternativa förhållningssätt och beteenden,

- att vara kommunikationsteoretiskt medveten och orienterad och därmed ha förmågan att utveckla både den individuella socialarbetarens och gruppens kommunikationsmönster,
 - att bearbeta fördomar, d v s utveckla internaliserade värderingar till att bli aktiv, erfarenhetsbaserad kunskap,
 - att stödja och uppmuntra den individuella socialarbetarens självkänsla och mod,
 - att lösa "agerandehämningar", så vi törs agera och stå för det vi känner, tänker och gör,
 - att utveckla förmågan att lyssna med inlevelse och medkänsla utan misstro och tolkningar, som förvränger information,
- med mera, med mera.

Men var hitta en sådan "karamell"?

Vi socialsekreterare som känner ansvar för oss själva, vårt psyke, vårt beteende och våra känslor, och vill undvika yrkesskador av destruktiv psykologisk karaktär, får idag söka oss till självkännedomskurser, medvetenhetsgrupper, studiecirklar eller psykoterapiresurser, individuellt eller i grupp.

Så som Bengt Sterns MÖT DIG SJÄLV-kurs var uppbyggd, när jag deltog i den, anser jag att den innebär alltför stora risker för deltagarna att alltför snabbt och intensivt aktualisera svårhanterbara kriser, istället för en trygg och bra väg till självkännedom och ökad medvetenhet.

Naturligtvis passade jag på att utnyttja kursdagarnas möjligheter till bearbetning, även om situationen ofta kändes beklämmande otrygg, vilket utvärderingen kommer att visa.

Ett par månader tidigare deltog jag i en liknande kurs på en kursgård i Dalarna. Uppläggningsen av den veckan var inte tillnärmelsevis så dramatisk, högljudd och plågsam. Stämningen, atmosfären och gemenskapen på den kursen var varm, tillåtande och kärleksfull. Bearbetningsmöjligheterna på den kursen var avsevärt mycket större. Det var ett "drivhusklimat" för självmedvetenhet. Vad som än sades, vad vi än gjorde, vad som än kom upp, accepterades helt och fullt och vi tordes därför plocka upp det till medvetandet, granska det, bearbeta det och ta in (assimilera) den nyvunna kunskapen. Det är så jag alltid upplevt tidigare kurser och workshops. (På Bengts kurs märkte jag istället en stark tendens att dölja, att inte berätta öppet. Där riskerade vi hänfulla, spydiga provokationer och allmänna "avslöjanden" av våra innersta "smaskigheter", utan någon känsla för behov av integritet.)

Kursen i Dalarna kostade 1.000:- + fullvärdig, kost tre mål om dagen och logi 350:- för sju dagar.
Bengt Sterns kurs kostade 1.800:- för tre och ett halvt dygn + kost, ett mål per dag tre dagar (i övrigt drack vi örttéer och juice) samt logi 550:-. Enligt Bengt var det en ovanligt billig kurs. En vecka på hans kursgård Mullingstorp kostar från söndagkväll till fredagkväll 5.900:- inklusive kost och logi.

Ökad medvetenhet och självkännedom är en svår och ofta plågsam process i sig.

Kursen hos Bengt Stern lämnade mycket blandade efterkänslor. Det tog några dagar innan jag lyckades få upplevelserna så på distans att jag kunde granska dem ur ett teoretiskt och metodologiskt perspektiv.

Många upplevde kursen mycket positivt i huvudsak eftersom den för dem ledde till en viss befrielse från psykisk och fysisk spänning samt till att lösgöra en hel del agerandehämningar ("på den här kursen gör man bort sig om man inte gör bort sig"). Många har säkert också upptäckt massor med nya känslor och minnen, vilket kan starta spännande "lära känna sig själv"-processer. Men jag menar att riskerna med kurserna är för stora för att bara låta dem fortgå ogranskade och okritiserade.

Kursen bygger dessutom på så-pass dramatiska och upprivande tekniker att deltagarna efteråt riskerar att stå där med upplevelser som är svåra att uthärda, att bearbeta och integrera utan skicklig psyko-terapeut. Detta kan i sin tur leda till att man drar tillbaka sina försvar och blockeringar. Det var en kritik mot utlevelseterapierna t ex primalterapin på 70-talet. Den blev ofta så smärtsam för patienterna att de byggde upp starkare försvar och motstånd än tidigare.

Brevet har i föreliggande rapport delvis modifierats och korrigerats. I ex har kursdeltagarnas namn ändrats för att undvika risken för igenkännande. Vissa meningar har strukits, då jag efteråt känner mig oklar över syftet med dem. Jag har hela tiden, när jag skrivit, försökt medvetandgöra mig själv om syftet med varje påstående, eftersom jag inte är intresserad av "hämnd" eller personkritik eller andra neurotiskt laddade syften. Mitt enda syfte är att beskriva kursen och mina upplevelser av den för att ge läsaren en chans att göra en bedömning. Vissa delar har, efter diskussion med Bo Edvardsson, tillkommit för att ge en fylligare bild, bl a av stämningen under kursen. Dessutom görs en del omredigering och i något fall en utförligare beskrivning av övningarna.

Avslutningsvis vill jag poängtera att utvärderingen inte gör något som helst anspråk på att vara objektiv. Den är tvärtom i hög grad subjektiv.

Jag är medveten om att många deltagare upplevde kursen mycket positivt och är nöjda. Att de tycker att de kommit i kontakt med djupa känslor och traumatiska minnen som blockerat dem.

Jag vet också att Bengt Stern i några fall efter kursen varit i kontakt med kursdeltagare, som hade det extra jobbigt under kursens gång, för efterbearbetning. Detta visste jag inte när jag skrev brevet, men det förändrar inte min syn på kursens kvalitet och risker för konsekvenser. Det kanske dock i någon mån nyanserar min syn på Bengt Stern, som en mer ansvarstagande person än vad jag upplevde under kursdagarna och vad som framkommer i brevet.

Det finns en hel del kurser och veckoslutsworkshops, som är, i min mening, bättre, mer effektiva och långt mindre riskabla än Bengt Sterns MÖT DIG SJÄLV-kurser i den tappning jag upplevt den.

Du som vill diskutera, fråga, kritisera, kommentera, debattera är mycket välkommen att skriva eller ringa mig.

Pia Hellertz

Örebro den 15/5 1985

Bengt Stern
Mullingstorp
610 24 VIKBOLANDET

Käre Bengt,

Det har nu gått fem dagar sen jag avslutade kursen MÖT DIG SJÄLV på Nääs slott i Lerum. Jag vill därför försöka göra en kursutvärdering utifrån min erfarenhets- och kunskapsgrund.

MINA TIDIGARE ERFARENHETER OCH KUNSKAPER

Som Du vet är jag socialsekreterare sen ca 3 år tillbaka. Jag har en socionomexamen 1979 i vilken ingår 60 poäng (3 betyg) psykologi med inriktning på humanistisk psykologi och behandling. Dessutom har jag en fil.kand. i beteendevetarämnerna. Min trebetygsuppsats i psykologi och sociologi heter "Provocerande pedagogik" och handlar om påverkan, utveckling och förändring, men också om hur vi gör motstånd mot och försvarar oss mot förändring.

Förutom detta har jag under tiden 1976 - 1982 dels deltagit i grundkurs i klinisk och experimentell hypnos för Lars-Eric Uneståhl m fl, dels deltagit i kurs i psykoanalytiska metoder under medvetandeförändring, vilken inkluderat teori och metodträning (sammanlagt 425 timmar från hösten 1976 t o m hösten 1978) samt dels gått i egen-terapi av de mest skiftande slag.

Första åren, 1976 och 1977 gick jag i psyko-terapi p g a egen livskris. Det började med psykiatriska mottagningen på RSÖ (krisavd.), familje-terapi samt S:t Lucasstiftelsen - individualterapi. Ur dessa erfarenheter växte ett intresse fram att själv så småningom arbeta med psyko-terapi, varför jag fortsatte egen-terapi för att gå vidare i självkännet och personlighetsutveckling.

När Artur Janovs Primalterapi var mest i ropet var jag med ett gäng "självprimalare". Vi byggde madrasserade källarutrymmen runt om i stan och "lekte" primalterapi med böckerna och en god vän, som vistades ett år på Primalinstitutet i USA, som vägledare och rådgivare.

Under två och ett halvt år, fr o m september 1977 t o m december 1979, hade jag förmånen att få gå i gestaltterapi för en mycket skicklig gestaltterapeut, Nils-Åke Ericsson från Uppsala.

Under utbildningstiden deltog jag i workshops och kortkurser för bl a Barbara Findaisen (STAR- och primalterapi, USA), Peter Blythe (releastherapy, England), Daniel Casriel (skrikterapi, USA), Don Ebrahim (hypnotherapy, England), Sture Littorin (symboldramaanalytiker, Sverige) Tom Kelly (bioenergeticterapeut, England), Stanley Krippner (humanistisk psykologi, USA), Gunilla Blomquist (bioenergetisk terapeut, Sverige) Björn Blumentahl (vegetoterapi, Norge), Shea Shiff (psyko-terapi med psykotiska, USA) m fl, m fl.

Jag har alltså under åtskilliga timmar tidigare upplevt utlevelse-tekniker.

Denna utbildning har givit mig kompetens för Steg 1-utbildningen i psykoterapi. Jag saknar momentet handledning.

Att jag redogör så detaljerat för mina "glasögon", har sin grund i händelser under MÖT DIG SJÄLV-kursen, vilket jag vill återkomma till.

MÖT DIG SJÄLV - KURSEN

Den kunskap jag hade före kursen var dels ett samtal med en man som varit på Din veckokurs, där han berättat dramatiska upplevelser, men han var i stort sett nöjd - då. (Kan det bero bl a på att kursen kostade 5.900:- och att han tvingats ta lån till detta? Det är svårt att då tycka att det är bortkastade pengar...)

Dessutom hade jag ett svagt, svagt minne av ett TV-program med Dig. Det mest positiva intrycket fick jag av ett halvtimmes långt telefonsamtal med Dig, då Du erbjöd mig att gå kursen. Jag tyckte Du var en färgstark, livsglad, entusiastisk personlighet. Du skickade en hög skrivelser och informationspapper, vilka jag läste igenom.

När det gäller Din grundteori, Din sjukdomssyn, människosyn (i teorin), samhällssyn och syn på behandling (i teorin) så håller jag med Dig till åtminstone 95%. Resterande 5% är en reservation för att jag inte haft tillfälle att diskutera särskilt djupt med Dig. (Vi har t ex olika åsikter i frågan om Jesus var här för att ta på sig vårt lidande).

Jag har skummat igenom Din bok, de väsentliga avsnitten. Det mesta är jag helt överens med Dig om.

Jag kände således total tillit till Dig när jag åkte iväg. Eftersom Du har nästakärlek, sanning, medkänsla som hönnörsord och bl a refererar till den danske filosofen Martinus, som jag sen sex år tillbaka studerar med mycket stort intresse och utbyte, så MÅSTE kursen vara bra, "den bästa", som Du uttryckte det.

Första kvällen, när Du föreläste om tankegångarna, som låg till grund för kursen, var jag helt på Din linje. Jag t o m hänskrattade tillsammans med Dig åt "dom" som anmält Dig till Socialstyrelsen. "Dom" förstår ju ingenting av det nya, alternativen....!! Du minns vad vi hade roligt tillsammans, hela gruppen, åt "dom".

NU förstår jag "dom".

Citat ur Din bok "ATT VÄXA TILL HÄLSA" (W&W, 1985, ca 110:-)

"Vad som är betydelsefullt för deltagarnas säkerhet under och efter kursen är att kursledarna har kontakt med och har bearbetat sina egna nedbrytande känsloupplevelser tidigt i livet. Härigenom kan de följa och stödja deltagarna i dennes frigörelseprocess, oberoende av vilken upplevelse processen leder till."

(Citat 1. sid. 113)

"Det är viktigt att kursledningen är tillgänglig också efter kursen samt att den har ett kontinuerligt i vilket ingår kvalificerade utlevelseorienterade terapeuter."

-(Citat 2. sid. 113)

"Det är självklart att kursledningen inte läter psykiska personer delta i kurserna."

(Citat 3. sid. 113)

"Ingen annan än den enskilde gruppdeltagaren själv kan avgöra när det är dags att prova mer intensiva medvetenhetssökande metoder såsom rebirthing, dynamiska meditationer eller kurser av MÖT DIG SJÄLV- eller STAR-karaktär."

(Citat 4. sid. 129)

Jag kommer att knyta an till dessa citat i fortsättningen.

Varje kväll skrev jag "dagbok" över de upplevelser jag haft och känslor inför dessa. Det gäller upplevelser också av andra kursdeltagare, vad jag såg och hörde omkring mig.

Jag kommer att beskriva de övningar vi genomförde mer detaljerat för att kunna kommentera dem.

Dynamisk meditation

Dagen började kl 7.00 med Dynamisk meditation, s k HÖ-meditation utvecklad av Bhagwan Shree Rajneesh. Meditationen börjar med att man andas mycket intensivt och djupt, ut och in, genom näsan och rör kroppen och bäckenet i takt med andningen. Övningen är mycket svår, särskilt om man har andningsblockeringar. Den är ett slags hyperventilation. Del två av meditationen är en utlevelsefas, när man uppmanas skrika, "slå på kudden" och få kontakt med sin ilska.

Del tre innebär att stå på hela foten, hoppa, med armarna högt upp i luften, samt ropa HÖ från djupet av sitt inre.

Del fyra står man helt stilla och bara känner in i sig själv. (Det uppstod en dialog mellan Dig och Lisel om att hålla upp armarna under denna fas, eller inte. Enligt Lisel, som är Bhagwan-sanyasin, d v s lärlunge till Bhagwan, skall armarna hänga ner. Du tyckte att det var bättre att hålla upp dem. Detta var det mest smärtsamma sättet. Det var svårt att under den smärtan känna in i sitt inre och få kontakt med det som eventuellt kom upp under de första faserna.)

Del fem var fri dans.

Allt genomfördes med bindel för ögonen och med mycket, mycket hög specialkomponerad musik samt i vissa delar med stimulans från er i kursledningen, genom att ni skrek, hoppade och provocerade oss till utlevelser av olika slag.

I citat 1 säger Du att det är viktigt att kursledningen själv har kontakt med och bearbetat sina egna känslokonflikter. Jag håller med Dig helt och hållet. I den dynamiska meditationen ledde bristen

på denna kontakt hos kursledningen (i vilken jag inkluderar kurs-assistenterna Gösta och Lisel) till att provokationerna och "stimulansen" från er sida (eftersom vi hade bindlar för ögonen var det svårt att säga VEM som stod för "hjälpen") blev makaber.

Exempel I: I utlevelsefasen hade jag vid ett tillfälle kontakt med djupa, mycket sorgsna minnen, vilka gjorde att jag grät mycket intensivt. Den "hjälp" jag då fick var provokationer att visa min ilska, att jag skulle "slå på kudden". Jag var inte ilsken. Jag var mycket djupt ledsen och sorgsen. Provokationerna var makabra. Gösta, Din assistent, stod för dem den gången.

Exempel II: I en annan utlevelsefas (sista dagen) hade jag djup kontakt med en inre glädje som var fantastisk. Även denna gång bad Gösta mig att visa min ilska, att skrika ut den. När jag påpekade att jag kände glädje, att jag var mycket långt från ilska, så provocerade han mig igen på ett obehagligt sätt, knuffade mig. Det kändes extra obehagligt eftersom jag hade bindel för ögonen. Han förstörde min nu-känsla.

I huvudsak verkade det som om alla ställde upp på den Dynamiska meditationen utan större problem. Fast jag misstänker att den innebar en hel del problem för många.

Utlevelse- och primalövningar

Under fredag och lördag förmiddag genomförde vi en hel del mycket dramatiska utlevelseövningar.

Med den kunskapsgrund jag har kunde jag se att dessa var hämtade från bioenergetisk praktik, från primalterapi, gestaltterapi och liknande psykoterapeutiska skolor.

Min efterupplevelse är följande:

I varje psykoterapeutisk skola av utlevelsekaraktär ingår ett antal tekniker för att bryta de motstånd av psykisk och fysisk karaktär som uppstår i den psykoterapeutiska processen. Dessa tekniker är fenomenala att tillgå när de ingår i det psykoterapeutiska sammanhanget.

En del av dessa, av mindre dramatisk karaktär, brukar "stjärnor" inom psykoterafin från England och USA använda sig av för att demonstrera metoden på workshops och kortkurser.

Daniel Casriel demonstrerade skrikterapi i Örebro med ett antal tekniker. Barbara Findaisen visade hur primalterapi kunde gå till. Peter Blythe återkom fyra-fem terminer till vår utbildning och visade hur releasetherapy (en utlevelseterapi under hypnos) fungerade, Björn Blumentahl och Gunilla Blomquist demonstrerade på ett fantastisk sätt hur bioenergetics och vegetoterapi kunde användas (besläktade metoder som kommer från Wilhelm Reich och Alexander Lowen).

Samtliga praktiker föreläste om sina metoder och demonstrerade dessa, men framhöll både i teori och praktik, vikten av att använda

dem med omdöme, med djup respekt för människorna/patienterna samt med kunskap och erfarenhet av utvecklingspsykologi, psykoterapeutisk teori och praktik.

De flesta varnade starkt för att använda teknikerna uttagna ur sitt sammanhang.

Peter Blythe, som återkom flera gånger, visade i praktiken hur han blev alltmer försiktig med sina klienter/patienter. Hur han fick allt större respekt för utlevelseteknikernas verkningar och konsekvenser.

Min upplevelse är att Du har plockat ut de mest dramatiska, de mest plågsamma, psykiskt och fysiskt, och de mest högljudda övningarna/teknikerna ur dessa olika terapeutiska skolor, gjort ett "hopkok" av dem och presenterar dem i Dina MÖT DIG SJÄLV-kurser.

Den medkännande genomtanke jag kan finna, är att vi under morgonen, förmiddagen och middagstiden genomförde de fysiskt mest plågsamma övningarna. Medan vi under eftermiddagen och kvällen fick ägna oss åt de fysiskt mera stillsamma, men psykiskt minst lika starka övningarna.

Exempel på övningar

"Slalom-ställningen"

Under 10 minuter var skulle vi jobba ihop två och två. Den ene skulle under första tio minuterna stå med ryggen mot väggen och med benen i 90° vinkel. (Jag kallar den för slalom-ställningen eftersom vi använde övningen i slalomgymnastik - men kortare tid)

När mina ben inte orkade stå emot smärtan längre och jag rasade ner skulle min kamrat dra upp mig tillbaka i ställningen.

Något så ohyggligt smärtsamt har jag aldrig upplevt. Det var mer tortyr än terapi. Vi skrek ohyggligt av smärta. Jag förstår efteråt inte vitsen med övningen. Har aldrig stött på den i psykoterapisammanhang.

Killen, som jag jobbade ihop med, fick fruktansvärda ryggsmärtor. Du lät mig till slut slippa dra upp honom p g a detta. !!!

Till historien hör att i de övningar där vi jobbade ihop två och två, där vi var terapeuter för varandra, där fick vi "hjälp" av kursledningen om vi inte orkade plåga varandra längre. "Hjälpen" bestod då i antingen direkt fysisk "hjälp", att trycka på omma nervknutar, ofta med knytnävar, att tvinga oss tillbaka i plågsamma ställningar, eller psykiskt, genom hänfulla och spydiga tillmälen, genom kommentarer som "vilken ynkedom du är", "du är den enda som inte klarar det här", "vad äcklig du är", "vilken jävla clown du är", o s v.

Har Du någonsin hört Barbara Findaisen använda sådana metoder och tillmälen för att framkalla psykiskt traumatisk smärta?

"Släpp in mig"-övningen

Här står jag på en kudde på knä och ber/bönar/skriker/vädjar "Släpp in mig". Min partner, som står framför mig med armarna i kors svarar "Nej" på olika känsloladdade sätt.

Denna övning aktualiserar mycket starka primalkänslor och kunde ge mycket om den bearbetats på rätt sätt. Men när övningen var slut efter 10-15 minuter, började nästa övning. Förlåt, Bengt, jag vill inte göra Dig helt orättvisa. Vi fick faktiskt sitta och kramas en stund efter övningen.

"Släpp mig" - "Gå inte ifrån mig" - övningen

Den ene sitter bakom den andre och håller fast i ett hårt fastlåsande grepp. Den främste försöker ta sig loss och skriker "Släpp mig". Den bakomsittande håller fast och skriker "Gå inte ifrån mig".

Övningen är en fantastiskt fin övning i sitt sammanhang och med möjlighet att plocka upp, prata om och bearbeta samt integrera. Nu blev den bara en smärtsam övning psykiskt, men gav starka effekter utlevelsemässigt i form av skrik, hjärtskärande gråt och sen - ingenting mer.

"Förlossnings"-övningen

Den ene ligger på golvet och andas häftigt, hyperventilerar. Den andre hjälper till genom att pressa på lungorna, i solar plexus och andra ömma punkter. Det var meningen att vi skulle uppleva vår förlossning.

Vet Du, Bengt, om Lennart hade valt att anmäla Dig för misshandel i den övningen så skulle jag utan tvekan ställa upp och vittna för honom. Det var tortyr - inte psykoterapi.

När Du efteråt, inför alla, påstod att Du knappt nuddade vid hans mage, så var det lögn.

Först var Gösta framme och med knytnävarna tryckte på bröst och solar plexus, så hårt han över huvud taget var mäktig. Han stod upp när han tryckte och fick därför hela sin kroppstyngd i trycket. Lennart skrek för livet. Jag försökte stoppa Gösta, men det gick inte. Sen kom Du och tryckte med knogarna i solar plexus och i ljumskarna med fingrarna, ohyggligt hårt. Jag höll på att spy av upprördhet och äckel.

Den formen av muskel- och nervknutsmanipulation gör man inte av människokärlek och nästakärlek. Jag upplever det som ett utlevande av egna mer eller mindre medvetna sadistiska behov. Det var och är min mycket starka känsla inför det jag såg framför mina ögon. Att Lennart efter det fick sin starka migrän, förvånar mig inte. Ditt eftersnack gjorde mig ändå mer upprörd. Hur Du försökte finna argument som försvarade Ditt handlande och arbetssättet.

Att Du morgonen efteråt ändå medgav att Du hade magont av det som hänt, ger mig ändå en känsla av att Du vill väl. Det som gav Dig magont var konflikten mellan vetskapen att Lennart skulle bli Din arbetsgivare (genom att Du skulle genomföra kurs i Organisationsutveckling på hans företag) och därför kände att Du borde behandla honom "bättre" samt vetskapen att Lennart behövde uppleva detta för att utvecklas själv.

Jag har berättat för Lennart vad jag upplevde och vad jag anser om det och även meddelat att jag ställer upp och vittnar om han vill anmäla det skedda. Vill gärna att Du vet det. Han får dessutom en kopia av detta brev.

Jag är övertygad om att Lennart inte upplevde sin födelse, Bengt.

"Döds-övningen" - en fantasiövning

"Döds-övningen" innebar att Du gav suggestioner om att åldras mer och mer tills vi låg på dödsbädden och upplevde hur detta kändes. Vi låg på madrasser och blundade medan Du gav suggestioner och sen hjälpte "begravningsmusik" (oerhört vacker och suggestiv) till med resten.

Enligt de imaginations- (fantasi-, dröm-, symboldrama-)terapeuter jag haft kontakt med är fantasi- och dröm-material bland de psyko-terapeutiskt mest djupgående metoder man kan använda sig av. Mest p g a att det är svårt, nästa omöjligt, att göra motstånd mot symboler och primärspråk, d v s bilder. Metoderna bör därför användas mycket omdömesfullt, med respekt för människan och hennes möjligheter att uppleva och integrera detta material.

Fantasimaterial är så starkt att Leuner hårt strukturerat sin metod Symboldrama i 1) Understufe, 2) Mittelstufe och 3) Oberstufe. Mittelstufe och Oberstufe får endast användas av mycket välutbildade psykoterapeuter. Understufe har en hårt strukturerad teknik, utanför vilken det är "förbjudet" att gå, med tanke på att psykoterapeuten själv inte klarar att ta hand om konsekvenserna. Jag har deltagit några gånger i workshops och kortkurser för Sture Littorin, en psykiatriker och psykoanalytiker som arbetar i Leuners anda. Han varnade oss ofta för "kvacksalveri" när det gäller fantasi-övningar.

Av någon anledning gjorde jag motstånd mot övningen genom att inte "minnas" suggestionerna fram till min "död". Då upptäckte jag att jag plötsligt låg på "Lit de Parade" (eller vad det heter) i en stor kyrka, helt kall och stel. Jag andades inte. Jag bara låg där. Kände inget, tänkte inget, bara låg där, stel. Jag såg varje detalj i den enorma kyrkan.

Då kom Gösta fram och sa åt mig att andas, provocerade mig att reagera. Jag bad honom gå eftersom jag inte behövde hans hjälp. Han gav spydiga hänfulla kommentarer, kanske åter i avsikt att provocera fram ilska, "Vad bra Du har det som inte behöver hjälp, som klarar Dig ensam". Som tur är lyckades jag få iväg honom - men jag började gråta. Jag grät och grät, länge och förtvivlat. Det måste ha pågått minst nån timme, kanske ett par. Det var då Du kom fram och gjorde Din "hem-gjorda" (Ditt uttryck) shakra-healing. Det kändes bra och ledde till att jag slutade gråta. Då kändes det också så att Du egentligen ville hjälpa och att Du har tillgång till varma känslor ibland. Det var dock mycket, mycket sällan under kursen som jag upplevde värme, medkänsla och nästakärlek från Dig.

Fantasiövningar brukar ofta fastna i medvetandet. Bland de starkaste psykoterapi- och workshop-minnen jag har från tiden 1976-1979 är just de imaginationsövningar jag deltog i. Särskilt döds- och födelse-upplevelser. De kan ge ångest långt efteråt om de inte integreras bra.

Jag undrar hur Sara, den psykotiska flickan, som var med oss från Karlstad, upplevde den övningen. Egentligen..... Som hon nu inte hittade ord till. Det kanske inte var så konstigt att "Döden" krånglade med henne på olika sätt. Du minns kanske första natten, när hon hörde "Döden" trampa omkring i trädgården och hon inte kunde sova en blund. Något så ångestladdat som hon, har jag sällan mött.

Re-birthing

Denna är den enda metod jag inte tidigare kommit i kontakt med av dem Du erbjöd oss i Ditt "smörgåsbord" under kursen.

Rebirthing innebär att man ligger ner, på en madrass, och hyperventilerar, d v s andas kraftigt genom näsan utan uppehåll efter utandningen.

De fysiska konsekvenserna blir svindel och kramper runt munnen och i händerna.

De psykiska konsekvenserna enligt Din teori är att "individen går in i sin egen födelseakt, som han ibland kan uppleva med stor exakthet." (sid. 103 i Din bok) Andra upplevelser "kan vara förening med kosmos, upplevelse av paradiset eller helvete, upplevelser av händelser i tidigare liv eller någon gång upplevelse av våldsam död i tidigare liv". (sid. 103)

En del av kursdeltagarna upplevde faktiskt sin födelse. En kvinna upplevde ett incest-minne, när hon var i 1-2 års åldern, ett minne som hon inte tidigare erinrat sig.

Bengt, jag blev mycket obehagligt berörd och äcklad när Du sista dagen kallade fram (visserligen med hennes medgivande, men hur frivilligt var det egentligen, med tanke på hennes mycket starka behov av att bearbeta upplevelsen) den kvinnan, för att inför oss andra visa hur man hjälper någon att ta itu med en sådan upplevelse, incest-minnet.

Min mycket starka känsla är, att Du inför oss andra ville visa hur Du framkallar starka reaktioner och känslor och hur patienten lever ut dessa. Du använde Dig av en gestalt-terapiteknik, men Du fullföljde inte tekniken. Gestaltterapi bygger på att "de disso-cierade delarna av personligheten integreras" (cit. ur Pearls "Det gestaltterapeutiska arbetssättet"). Du förde Karin fram till utlevelsen, men inte till integrering. Du uppmanade henne om och om igen att "slå på kudden". Du t o m kallade fram en manlig kursdeltagare som Karin fick slå på (han berättade efteråt hur obehagligt berörd han kände sig av olika skäl).

Du menade att det inte fanns plats inom ramen för kursen att bearbeta och integrera.

Frågan är om det då är rätt att starta processer?

Är det rätt att riva upp, utan att ta ansvaret för att plocka ihop? Är Du säker på att Karin efteråt har människor som hjälper henne att bearbeta?

Tror Du att Maria, den 21-åriga förtidspensionerade flickan, har någon som hjälper henne att integrera?

Eller Sara, den psykotiska flickan från Karlstad?

Om kursassistenter

Lisel var "stjärnan" i H0-meditation. Jag blev obehagligt berörd första dagen när Du skickade fram flickstreckarna för att demonstrera meditationstekniken och gav henne en massa beröm för att hon var just "stjärna", helt fenomenal. Hon var mjuk som en orm i kroppen. Så duktiga kunde ju inte vi vara, men vi kunde ju försöka.

Lisel är Bhagwan-sanyasin och helt "nyfrälst", så ny att hon ännu

inte fått halsbandet och sitt nya namn. Flera små händelser under kursens gång visade klart att hon ännu inte har "kontakt med och har bearbetat sina egna nedbrytande känsloupplevelser" (Citat 1, sid 5). Trots detta hade Du inbjudit henne att delta som kursledning och därmed legitimerat hennes provokationer och terapeutiska ingrepp under övningarna.

En mycket stark kritik mot Dig handlar just om detta, att stimulera och stödja destruktiva tendenser hos Dina assistenter. Vilket är en "björntjänst" för dem i deras nystartade personliga utveckling och självkänedom. Du riskerar att ge dem upplevelser som försvårar för dem, genom störda relationer och märkliga erfarenheter tillsammans med kursdeltagarna på Dina kurser.

Värst var det med Gösta. Han kallas i Din bok för Gunnar. Första gången han deltog i en liknande aktivitet var oktober 1983 i en av Dina MÖT DIG SJÄLV-kurser. Han har senare gått re-birthing-kurser. Hans uppvaknande- och självbearbetningsprocess har pågått ca 1½ år. Han var tidigare elektriker och ingenjör och har vad jag förstår ingen psykoterapiutbildning eller annan erfarenhet av arbete med psykoterapeutiska tekniker. Detta var första gången han var Din assistent.

De flesta jag talade med var mycket skeptiska till Göstas metoder att få oss att "komma i kontakt med vår smärta".

Du ska veta, att jag inte lägger ansvaret för Göstas arbete på honom, utan helt och hållet på Dig. Du är teoretiskt, enligt Din bok och Dina föreläsningar medveten om vikten av att kursledningen har bearbetat egna nedbrytande känsloupplevelser. Till min väninna försvarede Du Dig med att Du inte kunde ge detaljinstruktioner hela tiden till Dina assistenter. Vid min kritik till Dig sa Du, att Du var helt nöjd med dem - att de passade Dina syften exakt. (!!!)

Gösta var helt övertygad om att han gjorde rätt när han provocerade, hånade, var spydig, torterade och misshandlade kursdeltagarna. Han verkade kunna göra vad som helst i "nästkärlekens" och "den personliga utvecklingens namn". (Hitlers underordnade gjorde också dårsaker för att de på ett medvetet plan trodde att de gjorde rätt. Det var nog ingen slump att Lotta i avslutningsutvärderingen drog liknelser från Hitlertiden.)

Ärligt talat, Bengt, Gösta var kuslig. Vid ett par tillfällen kände jag en anings medmänsklighet från hans sida, men det gick snabbt över.

Jag har erfarenhet av en man, med samma vibrationer, samma inställning till människan och hennes smärta och metoden att bearbeta den, som Gösta. Den mannen lämnade flera psykiska "vrak" efter sig. Han hade varit hos Daniel Casriel i USA ett halvår och lärt sig skrikterapi, och trodde att han blivit den stora stjärn-terapeuten. Han slog sönder mångas försvar i Örebro under några månader. Tills han flydde fältet. Inte för att han såg att han gjorde fel. Utan för att han ansåg att Örebro-borna inte fattade hans fantastiska Metod utan vägrade delta i hans grupper. Gösta påminner mig om honom.

Elisabeth Backman. Om henne tyckte jag mycket. Tyvärr fick jag för lite av henne. Men, som jag sa till henne i utvärderingen, detta stärkte mitt förtroende för henne, eftersom hon såg att jag klarade mig själv och hon ägnade sig åt dem som bäst behövde henne.

Hon var den enda i kursledningen (Dig själv inberäknad) som jag upplevde, arbetade utifrån äkta människokärlek och intresse av att hjälpa oss.

Hon var den, upplevde jag, som hela tiden fick ta konsekvenserna av vad ni andra gjorde med oss. Det var hon som gav varma blickar när vi hade det svårt, som satt och höll i handen när vi behövde närhet och som frågade oss hur vi mätte och pratade med oss när vi behövde prata.

Hon var säkerhetsnätet när vi ramlade ner från våra höga höjder ibland. Men hon fanns naturligtvis inte alltid till hands.

Dessutom märkte jag aldrig att hon hindrade eller var kritisk när Du, Gösta och Lisel gick hårt fram med oss. Det verkade ibland snarare som om hon tyckte att allt Du gör och säger är helt OK.

En av de finaste insatserna Du gjorde under kursen var, när Du placerade Elisabeth tillsammans med Sara under andra dagens re-birthingssession för att ge henne trygghet och möjlighet att bearbeta.

Men eftersom Du själv satt utanför rummet, bakom stängd dörr och jobbade med något, så innebar det i praktiken att Gösta och Lisel var ensamma inne hos oss, och att vi var helt utlämnade till bara Dina kursassistenter under lång tid.

Bengt Stern själv. Du är en personlighet som verkligen skapar dubbla känslor.

Å ena sidan är Du en fascinerande människa med en varm, mänsklig utstrålning, utan sociala tvångsband. Du "går fram som en ångvält", som Lennart uttryckte det. Inget blir sig likt när Du dragit förbi. Du är rak och ärlig, även om Du ibland kan uppfattas som "sanningssadist". Jag ifrågasatte ofta syftet med Dina tolkningar och kommentarer, t ex av den typ Du gav mig såsom "ditt jävla clownleende", "och du ska jobba med missbrukare - det är ju ynkligt" och liknande (av naturliga skäl minns jag starkast det Du sa till mig).

Din historieber beskrivning är spännande. Dina erfarenheter av eget missbruk (se bifogade tidningsartikel av Gunnar Rosell) och hur dessa fick Dig att "vakna upp" för alternativ, fängslade mig och värmd mig. Den berättelsen, som Du gav oss andra kvällen, tyckte jag mycket om.

Mycket hos Dig, känner jag syskonskap med. Vi är lika på många sätt, Bengt. Inte bara det att vi är födda i Vågens tecken båda. Jag har visserligen aldrig haft problem med missbruk, men jag har en "trasslig barndom" att tampas med istället.

Mitt "uppvaknande" liknar på många sätt Ditt, även om jag inte hade möjlighet att resa till Österlandet eller till USA och lära. Jag har fått nöja mig med att gå psykoterapikurser, lära mig meditation och studera i Örebro istället.

Den här sidan av Din personlighet tycker jag mycket om.

Å andra sidan skrämmer Du mig.

Du skrämde mig med Dina sarkastiska, hånfulla spydigheter som ständigt återkom under kursen.

Du skrämde mig med Ditt behov av att alltid prata högt, högt så att alla hörde allt Du sa jämt. Ett drag som jag tolkade som starkt Ego-centrerat. (En av de sidor hos mig själv som jag tycker illa om.)

Du skrämde mig med att strunta i alla människors naturliga behov av integritet och medkänsla, genom att inför alla basunera ut våra innersta trasigheter och svarta hål. Att inför alla hånfullt kommentera Lenas relation till sin mor, där Lisel hjälpte till att underblåsa spydigheterna (vilket visade sig senare bero på Lisels egen relation till sin mor, d v s en projektion).

Att inför alla visa Karins smärta av insikten om faderns incest.

Att inför alla över huvud taget dra fram alla "smaskigheter" Du fick höra. I ex att någon fick sin kurs betald av sin syster. Att modern, som nu var med, fick höra berättelser om sin son, som var med förra kursen, inför oss alla. (Har inte Du tystnadsplikt? Och måste inte Du ha medgivande innan Du pratar på detta sätt?)

Är detta att bryta försvar och blockeringar?

Eller är det att frossa i tillfredsställande av egna sadistiska behov?

Är det nästakärlek?

Eller är det "satan förklädd till nästakärlek?" (Ditt uttryck)

Ytterligare några obehagliga minnen

När Sara, den psykotiska flickan från Karlstad, och jag stod inne i vårt gemensamma sovrum (där två flickor till också bodde) och klädde om. Du kom in.

Sara frågade när hon kunde gå nästa kurs för Dig. Du sa:

"Sara, Du får inte komma tillbaka till någon kurs för mig igen".

Sara, som trodde att hon hittat sin nya Terapeut, blev förvånad och undrade varför. Jag vet inte om Du såg mig där bakom sängarna (våningssängar). Du svarade att hon inte fick komma så länge hon rökte och "föresten är det en ekonomisk fråga också," svarade Du. "Ja, men pengar är inget problem, det har jag", påpekade Sara. "Du får komma till kurs i höst", skyndade Du Dig att säga.

En tidigare kursdeltagare påpekade för mig, när vi pratade om Dig att Du "hade lite väl mycket krämare" i Dig. Han tyckte att Du verkade tänka väl mycket på pengar. Var det pengarna som fick Dig att ändra Dig beträffande Saras deltagande?

Trots att Du visste att hon har psykotiska reaktioner. (Se citat 3, sid 6.)

Du visste dessutom även före denna kurs om hennes sjukdomsbild, vad jag förstår.

Senare, när vi var på väg att åka hem, och Sara in i det sista försökte få hjälp av Dig med efterbearbetningen av sina upplevelser, så blev Du arrogant och spydig, till och med mot henne, och sa "Jag tycker att Du ska söka Dig till Frälsningsarmén istället".

Tyckte Du att det var så obehagligt att hon "blivit så frälst" på MÖT DIG SJÄLV-kursen? Tycker Du att Frälsningsarméns frälsning skulle vara lika bra för hennes psykos?

Jag lovar Dig att hon mätte mycket dåligt på hemvägen. Vi åkte ju samma bil. Hennes ångestnivå var mycket hög och hon kastades mellan tvivel på Dig och Dina metoder och tacksamhet över att ha fått Re-birtha och att ha fått mantrat av Dig, Du vet: OM NAMAHA SHIVAYA. Hon uttryckte om och om igen tacksamhet över att "åtminstone" ha det heliga mantrat.

När Du inför oss alla försökte tolka oss och beskriva våra "problem", så träffade Du ibland delvis i prick och delvis inte alls.

Mitt "problem" med män gick delvis hem och eftersom det kom första kvällen, så kände jag förtroende för Dig länge. Jag hade ju massor av erfarenheter av duktiga terapeuter med ovanliga bedömningsförmågor. Men Din överlägsna attityd vid tolkningar och Ditt bemötande av deltagarnas förnekanden, fick mig att snart tappa förtroendet. När Dina tolkningar stämde tog Du in äran. När tolkningarna inte gick hem, fick vi veta hur blockerade, avstängda och försvarade vi var, ofta med spydigt, föraktfullt tonfall.

Berits bröstvärk efter manipulationer under "förlossnings-övningen" av sin medarbetare, en av kursdeltagarna som fått instruktioner om att trycka på bröstet under övningen, blev mycket plågsam för henne. Hon trodde själv att ett revben kunde ha brutits. Smärtan var besvärande. Du bemötte hennes smärtor med spydighet och skämt, utan medkänsla och omsorg. Du verkade inte intresserad av henne. Hon var ledsen och mycket besviken.

Det hände många, många små obehagliga incidenter under kursen, men detta var några exempel för att belysa förhållningssättet.

Den allmänna stämningen

Jag har varit på många kurser. Aldrig tidigare har jag upplevt så tryckt, nedstämd sinnesstämning, så fullt av aggressioner och "våldkänslor". Det kändes ibland lättare och trevligare, men den genomträngande grundkänslan var negativ och tryckt. De flesta kurser brukar skapa en stark vi-känsla, en värme mellan kursledning och kursdeltagare och mellan kursdeltagarna själv som leder till stark separationsångest, tårar och rörande avsked vid avslutad kurs. Inget av detta upplevde jag hos Dig. Mitt sista minne är att vi skyndar oss för att komma därifrån, äntligen, en obehagskänsla av att "slippa ifrån". Och att Du står där uppe på balkongen och ropar efter oss "Medkänsla, nästkärlek,

sanning."

En underbar upplevelse var faktiskt "Shaman-övningen". Denna innebar att vi snurrar en och en till intensiva shamantrummor. Runt, runt - med övriga gruppen som trygghet och stöd. Du menade att övningen har en läkande, en healing-effekt. Jag tror Dig. Tänker ibland på den sköna känslan övningen gav och längtar efter att känna den igen.

Ett annat tillfälle var bras-meditationen. Men då hade Du givit Dig av tillsammans med Elisabeth. Du instruerade oss om att vi skulle må bra av att sitta och vaka framför brasan, gärna 5-6 timmar. Det var också läkande.

Några satt så länge, men jag gick och la mig efter ett par timmar. Upplevelsen var ändå skön. En påträngande ensamhets-känsla plågade mig dock mycket starkt och eftersom det inte fanns särskilt mycket gemensamhets-känsla i övningen, utan det var en mängd individer som gjorde bras-meditationen så hittade jag ingen att prata med. Utan gick och lade mig istället. Jag var starkt kritisk till att Du och Elisabeth "smet". Det kändes som ett "svek".

Något om mathållningen

Konstigt nog var det maten vi tänkte allra minst på. (Trots att jag är något av en mat-missbrukare i dagliga livet - eller åtminstone godis-missbrukare.)

Dagen började med HO-meditationen. Därefter fick vi en kopp örtté. Det var nog klokt, eftersom eventuell frukost skulle kunna ha kommit ur alla "ändar" under de följande övningarna. Vid lunch-tid fick vi åter en kopp örtté.

Första kvällen, fredagskvällen, fick vi pannkaka och ärtsoppa (vegetarisk) kl. 17.00. Det var ett efterlängtat mål. Vi förundrades alla över att vi inte varit hungriga under dagen.

Lördagen såg lika ut, bortsett från att vi fick middag kl. 18.30, ungefär - potatis och sojabiffar samt sallad.

I övrigt kunde vi under kvällar och nätter om vi ville, äta smörgås, dricka juice och te. Under söndagen gjorde kursledningen i ordning en soppa vid lunchtid.

Jag har inget att kritisera i samband med kosthållningen. Med tanke på kursens övriga utformning var den perfekt.

Min stilla undran är dock om detta kunde betinga en kostnad av 550:- per deltagare. Vi var 18 kursdeltagare. Sammanlagt 9.900:- till kost och logi enligt ovan nämnda meny och relativt spartansk inkvartering. ? ? ?

Sammanfattning

Sammanfattningsvis är min starka känsla följande, Bengt:

Kursen är ett "hopkok" av dramatiska, motståndsnedbrytande och försvarsbrytande tekniker i avsikt att skapa starka känsloutlevelser.

Många, många människor kommer att må bra av att ha varit med om och

genomlevt kursen. Människor med efterlängtnad av att känna sina känslor.

Du vet, det finns människor, som är så känslomässigt blockerade att de söker sig till bergsklättring, motorracing och liknande för att få känna spänningskänslor. Andra söker sig till våldsvideofilmer, sadistisk pornografi och liknande starka stimuli för att få kontakt med och känna sina känslor. En del blir pyromaner, våldtäktsmän, kvinnomisshandlare för att få känna sina känslor.

En del kommer att söka sig till Bengt Sterns MÖT DIG SJÄLV-kurser för att få kontakt med och känna sina känslor.

Och det är kanske OK? Det är inte min sak att döma och bedöma andra människors behov.

Huvudsaken är att Du går ut med ärlig förhandsreklam och exakt talar om vad Du erbjuder.

Men - att som Du gör - erbjuda sjuka människor att bli friska, är enligt min bedömning fruktansvärt farligt och helt fel både ur ett moraliskt och nästakärleksperspektiv.

Du har lindat in bittermandel i silkespapper och utger den för att vara sötmandel.

Du använder dramatiska tekniker för att bryta ner, trasa sönder, förstöra livsviktiga försvar. Och Du överlåter åt kursdeltagarna att själva sen "ta ansvar" för det som kommer upp. Du poängterade det om och om igen. Att det inte är Ditt ansvar vad som händer efter kursen. Utan kursdeltagarnas eget ansvar.

Men Du lät inte dem, som ville ta ansvar för sina liv och därför inte ville delta i Dina övningar, att avstå från att delta. Då överöste Du med spydigheter och anmärkningar om att vi inte tog vårt ansvar. (se citat 4, sid 6)

Det var ett hörn Du trängde in oss i och inte gav oss en väg ut med ansiktet i behåll.

Ändå, på något sätt, Bengt, så vill jag tro att Dina intentioner är äkta och baserar sig på människokärlek. Vi har samma "husgudar" bland teoretikerna: W Dyer, Artur Janov, Alexander Lowen, Alice Miller, Thomas Verny, Stanislav Grof, Marilyn Ferguson, Raymond Moody, och framförallt MARTINUS. Hälften av den litteratur Du refererar till i boken har jag läst. En hel del av de övriga författarna har jag läst annan litteratur av. MARTINUS har jag studerat i snart sju år.

Allt Du sa, var helt trovärdigt och förtroendeingivande. Det är praktiken, tillämpningen och förhållningssättet jag är starkt kritisk mot.

Det gör Dina kurser ändå farligare. Ditt budskap är så riktigt och viktigt, enligt min mening. Ditt budskap om alternativ till den traditionella sjukvården, missbruksvården m.m. är vårt stora hopp idag. Dina kurser skapar så mycket löje och så många debatter och destruktiva konsekvenser att Ditt alternativ för många framstår som vansinnigt och inte hoppet och framtiden.

(För att dra en liknelse. Det känns som samma gap, som föreligger mellan kristendomen och den praktik som bedrivs i Jesu namn på många håll i världen.)

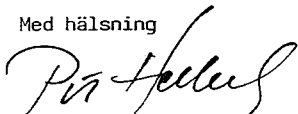
Därför - om Du har den minsta tro på att Ditt budskap är viktigt så vill jag rekommendera Dig att granska Dina metoder djupare. Om Ditt ärliga och uppriktiga syfte är att hjälpa Dina medmänniskor och om Dina metoder i praktiken leder till motsatt mål, så är det viktigt att Du anpassar metoderna till Ditt mål.

I dagsläget varnar jag alla för Dina kurser. Eftersom jag har samma mål som Du säger att Du har och anser att Dina metoder förstör, så förmedlar jag mina synpunkter till alla som vill höra på.

Mitt definitiva omdöme är att kursen, som den såg ut när jag deltog i den, inte lämpar sig för missbrukare eftersom de har sitt huvudförsvar koncentrerade till drogen. Om de skall bearbeta eller fly från sina upplevelser så sker det med stor sannolikhet genom återfall. Många av Dina metoder används redan på Vallmotorp, Daytop och andra behandlingshem, men där ingår de i en psykoterapeutisk process, i sitt naturliga sammanhang.

Som MÖT DIG SJÄLV-kurs, ett tillfälle till självkännedom, tycker jag att det finns bättre, mer effektiva och långt mindre riskabla alternativ. Det finns en hel del kurser och veckoslutsworkshops även om de kostar pengar. Det går nog dock att komma undan billigare än med en veckokurs hos Dig och få minst samma utbyte.

Med hälsning



Pia Hellertz
Socialsekreterare/kurator
i Alby-Norrbyås KDN
Örebro Kommun

Adress: Box 6056, 700 06 Örebro Tel. 019/10 91 33 (arbetet)
Oskarsvägen 1 B, 702 14 Örebro Tel. 019/11 30 87 (bostaden)

Bilaga: Artikel ur Aftonbladet, söndag 12/5 1985, av Gunnar Rosell

Dr. Bengt Stern
leg.läk.
Mullingstorp
610 24 VIKBOLANDET
tel: 0125 - 13090

Vikbolandet 28 maj 1985

Svar på brev till Bengt Stern mottaget den 23 maj 1985,
från Pia Hellertz, Örebro.

Kära Pia!

Tack för Ditt brev med Din spontana utvärdering av den MÖT DIG SJÄLV - kurs i Lerum Du deltog i under tiden 9-12 maj 1985. Jag har som regel att skicka ut en anhållan till kursdeltagarna om utvärdering av den kurs de deltagit i ungefär en månad efter avslutad kurs. Nästan alltid får kurs och kursledning bra eller mycket bra betyg. Någon enstaka kursdeltagare anser kursen mindre bra. Men med ett undantag, för flera år sedan och på religiösa grunder, har någon kursdeltagare inte nedvärderat kurs och kursledning på sätt som Du gör i Ditt brev.

När jag i Kalifornien deltog i en amerikansk kurs i självkännedom kallad EST 6-days var ett av kursinslagen att med hjälp av ett rep klättra nerför ett 40 meter högt stup. Alla, också medelålders överviktiga kvinnor, klarade uppgiften. Det var bara att följa instruktionerna så gick det hela bra. Själv var jag oerhört rädd under klättringen nedför och särskilt före klättringen ångrade jag att jag anmält mig till kursen.

Från ett dualistiskt, mekanistiskt perspektiv kan man tycka att kursledningen för EST 6-days fick utlopp för sina sadistiska böjelser (Dina ord) genom att ha med detta skräckfyllda inslag i kursen. Vidare kan man från samma dualistiska perspektiv dra slutsatsen att (Dina ord) kursdeltagarna var så känslomässigt blockerade att de måste söka sig till bergsklättring för att få känna spänningskänslor.

Men om man skiftar över till ett holistiskt, meningsfullt perspektiv, hur ser man då på samma kurs? (Om skillnaden mellan ett dualistiskt och ett holistiskt perspektiv skriver jag i boken "ATT VAXA TILL HÄLSA", Wahlström & Widstrand 1985, på sid 13.)

I ett holistiskt, meningsfullt perspektiv erbjuder kursledningen för EST 6-days kursdeltagaren möjlighet att under nedstigningen konfrontera och i vissa fall också färdiguppleva mångårig förlamande rädsla. Kursdeltagaren å sin sida väljer 6-days-kursen just därför att han är medveten om att han bär på en rädsla orsakad av en destruktiv känsloupplevelse tidigt i livet. Denna rädsla förlamar honom och hindrar honom från att fullt ut delta i livet och känna frid och glädje.

2.

Med en likartad motivering som den som söker sig till EST 6-days, söker sig en svensk till en MÖT DIG SJÄLV - kurs. Den blivande kursdeltagaren är trött på att vara aningslös, trött på att lida, trött att vara förlamad av destruktiva reaktionsmönster såsom förlamande sorg och ilska, skuld, oro, ångest, känsla av mindervärde, skräck- och tvångstankar, besvikelse, förbittring, revanschlust och missbruk av alkohol, läkemedel, narkotika o.s.v.

Jag vill berätta att fyra personer lämnat pågående MÖT DIG SJÄLV - kurs under senaste året. Av dessa var 3 kvalificerade utbildningsledare med självkännedom som specialitet medan den fjärde arbetar inom sjukvården. Jag respekterar till fullo dessa människor som under kursen inser att de endera har missförstått kursbeskrivningen eller eljest upptäcker att de inte får ut vad de söker av kursen. Men samtidigt som 4 personer lämnat kursen har långt mer än 100 personer genomfört kursen, många säkert med stor ansträngning, och funnit den bra.

Men med Dig, Pia, är det annorlunda. Trots att jag flera gånger dagligen frågade varje enskild kursdeltagare hur denne mätte, också Dig, fick jag ingen indikation från Dig varken att Du mätte dåligt eller att Du tyckte illa om kurs och kursledning.

Av Ditt brev till mig framgår däremot att Du tidigt avskärmade Dig från aktivt kursdeltagande och därefter bara betraktade kursen ur ett dualistiskt antingen/eller-perspektiv. Dessbättre var Du ensam om detta beteende under kursen.

Som kursansvarig och kursledare känner jag mig lurad av Dig för att Du inte under kursen kommunicerade hur Du mätte och vad Du tyckte.

Jag förmodar att Du i ett brev som Du också riktar till massmedia har inhämtat tillstånd från de kursdeltagare som Du nämner vid namn, att diskutera deras upplevelser under kursen. Självt varken vill eller kan jag, med ett undantag, diskutera kursdeltagarnas upplevelser med Dig. Den läsare av detta brev som behöver mer klarhet än vad som framgår av mitt svar, får ta kontakt med berörda människor.

På MÖT DIG SJÄLV - kursen i Lerum i maj -85 fanns f.ö. ett flertal kursdeltagare med stor vana att bedöma människor och mänskliga reaktioner, bl.a. två erfarna vårdlärare. Dessa personer, alltså inte bara vårdlärarna, har jag frågat om jag, som Du påstår, under kursen kastat ur mig sarkastiska, hänfulla spydigheter. Men detta förnekas både av dem och mig själv. Är det inte troligare att det är Dina egna förnekade primalupplevelser tidigt i livet som spökar?

3.

Låt mig nu bemöta vad jag anser mig kunna bemöta i Ditt brev.

Du berättar på sid. 2 om en man som deltagit i en tidigare MÖT DIG SJÄLV - kurs med mig som kursledare. Han var i stort sett nöjd med kursen, skriver Du. Men Du misstror vad han säger och anger som orsak härtill kursens pris. Detta anser Du så högt att mannen helt enkelt måste lura sig själv för att känna att han fått valuta för pengarna. Hur många av kursdeltagarna på MÖT DIG SJÄLV - kursen Du själv just deltagit i tror Du talar sanning om de vid en kommande utvärdering anser sig vara i stort sett nöjda med kursen? Verkligheten är att jag redan nu varit i kontakt med kursdeltagarna i Lerum och de säger sig vara nöjda både med kurs och kursledning.

Något om de citat Du hämtat ur min bok.

Citat 1.

"Vad som är betydelsefullt för deltagarnas säkerhet under och efter kursen är att kursledarna har kontakt med och har bearbetat sina egna nedbrytande känsloupplevelser tidigt i livet. Härigenom kan de följa och stödja deltagaren i dennes frigörelseprocess, oberoende av vilken upplevelse processen leder till."

Kommentar:

Om vikten av ovanstående citat är vi överens. Varken övriga kursdeltagare eller jag anser att kursledningen brast i detta avseende.

Citat 2.

"Det är viktigt att kursledningen är tillgänglig också efter kursen samt att den har ett kontaktnät i vilket ingår kvalificerade utlevelseorienterade terapeuter."

Kommentar:

Sedan kursen i Lerum slutade 15 maj har jag deltagit i ett omfattande integreringsarbete av känslor och upplevelser från kursen med flera av kursdeltagarna och mer integreringsarbete är inplanerat.

Integreringsbehov uppkommer vid varje kurs och hittills har jag och de utlevelseorienterade terapeuter jag samarbetar med kunnat lösa uppkomna problem. Självklart kan jag inte skriva i min bok att behov av kontakt med utlevelseorienterade terapeuter ofta föreligger efter kursen och att jag har tillgång till sådana terapeuter om jag inte har dessa resurser. Vilken trovärdighet blir kvar om män skriver en sak och sedan agerar annorlunda i praktiken.

Citat 3

"Det är självklart att kursledningen inte låter psykotiska personer delta i kurserna."

Kommentar;

Jag är av skäl som ovan angivits förhindrad att diskutera detta i brevet.

4.

Citat 4

"Ingen annan än den enskilde gruppdeltagaren själv kan avgöra när det är dags att prova mer intensiva medventenhetsökande metoder såsom rebirthing, dynamiska meditationer eller kurser av MÖT DIG SJÄLV- eller STAR-karakter."

Kommentar;

I Din iver att utmåla mig som omdömeslös rycker Du ut ett citat från kapitlet "Den meningsfulla organisationen" i boken och vill göra gällande att detta citat avser öppna MÖT DIG SJÄLV - kurser. Detta är nonsens. Människor som söker sig till MÖT DIG SJÄLV - kursen väljer kursen och mig bl.a. för metodernas skull. Det citat Du ryckt ur sitt sammanhang avser när jag som konsult inom personlighets- och organisationsutveckling går in i en organisation, vars utbildnings- eller personalchef valt mig för att arbeta med personalen. Personalen har då inte själva valt mig.

I Ditt brev talar Du om en person Du anser blev utsatt för misshandel i Lerum. Denne man har av orsaker som här ej skall redovisas, hela sitt liv gått med kramp i bukväggens muskulatur och ilio-psoas-muskulaturen och när han gick in i sin primalsmärtla förvärrades denna kramp ytterligare. (Om orsaken till att kramp i bukväggen uppstår kan Du läsa i min bok på sid 31.) Det var verkligen inte nödvändigt att som Du säger trycka honom på magen. Jag vet detta med absolut bestämdhet, därför att jag var med honom under hans primalupplevelse som var oerhört stark. Jag vet inte var i rummet Du befann Dig under denna primalakt, men endera borde Du själv vid tillfället gjort erfarenheten av en primalupplevelse eller borde Du ha stöttat den kamrat Du arbetade med i denna övning, i dennes primalupplevelse. Din misstolkning av situationen kan som jag ser det bara förklaras av att Du själv fortfarande har svåra, obearbetade primalupplevelser.

När mannen med magkramp sedan fick migrän ville Du gå in till honom, något som jag motsatte mig efter som jag ansåg att han då inte skulle störas i sina känslor. Han lika lite som någon annan människa behövde i den situationen sympati. I stället behövde han empati och det hade både jag själv och övrig kursledning tid och förmåga att ge honom.

Jag kan meddela Dig att denne man sedan han kom hem haft en helt migrärfri period och att han mår bra.

5.

Det glädjer mig att Du tycker om min kursassistent Elisabet. Du och jag är verkligen överens om att hon gör ett bra jobb. Men Du var irriterad över att hon inte hindrade övrig kursledning i deras arbete med kursdeltagarna. Jag skall förklara. Elisabet är trots att hon inte är så gammal professionell ut i fingerspetsarna och vet vad hon skall göra under kursen och särskilt under primalsejourerna. I hennes yrkesskicklighet ingår naturligtvis att inte hindra primalupplevelser.

Just Du, Pia, lyckades skapa onödiga svårigheter för Dig i det Du kallar "döds-övningen".

Jag skriver i min bok mycket om den fysiska döden och existensen bortom döden. Eftersom jag inte finner att den fysiska döden är märkligare än något annat fenomen i den transpersonella världen, har jag i kursen lagt in en övning om döden. För att denna fantasiövning inte skall bli överväldigande för någon kursdeltagare instrueras deltagaren att låta denna fantasiövning direkt gå över i rebirth, d.v.s. frigörande andning. Anledningen härtill är att oberoende av vilka tankar och känslor en människa har före rebirth, leder andningen till förståelse för och acceptans av dessa tankar och känslor, d.v.s. till integrering och frid. Detta är storheten i och fördelen med rebirthing-metoden.

Övningen fungerade utmärkt för de övriga på kursen därför att de följde instruktionerna. Du, däremot, som ansåg Dig veta hur sådana här "dödsövningar" skall göras, brydde Dig inte om andningsdelen av övningen med följd att Du länge mädde onödigt dåligt. Jag vet också att Du i samband med denna övning erbjöds assistans och stöd från kursledningen, men att Du avböjde erbjudandet.

Jag har, som jag tidigare nämnt, i maj -85 genomfört MÖT DIG SJÄLV - programmet i sin nuvarande utformning med långt mer än 100 personer. Många av dem har före kursen mått kroppsligt och/eller psykiskt dåligt. Min uppfattning och erfarenhet är att programmet går utmärkt att genomföra bara deltagaren är villiga att försöka och dessutom följer instruktionerna.

Hela Ditt brev, Pia, är fyllt av insinuationer. Ett ställe i brevet handlar om Vansbroprojektet där jag arbetar med missbrukare. Också här insinuerar Du. Sanningen är att bägge initiativtagarna till projektet hela tiden deltagit i projektet och fortsätter att delta i projektet. Jag kan också meddela Dig att vi i slutet av vårens Vansbro-projekt kunde göra lika intensiva övningar med kommunanställda och missbrukare i Vansbro som dem Du var med om i Lerum. Detta utan att det förekom flyktreaktioner hos kursdeltagarna. I den ansökan om projektpengar från Socialstyrelsen som Socialnämnden i Vansbro går in med till Socialstyrelsen 1 sept. 1985 kommer kursdeltagarnas utvärdering av kursdagarna i Vansbro att ingå.

Du raljerar i brevet över att jag till någon kursdeltagare säger att denne alternativt kan söka sig till ex.vis Frälsningsarmen eller Pingströrelsen. Jag menar vad jag säger. Frälsning är för mig att överlämna sig till något större, till en aspekt av Gud ex.vis Kristus, Babaji eller någon annan mästare och detta är just vad man gör inom ex.vis Frälsningsarmen och Pingstkyrkan. Jag vet många människor som blivit hjälpta genom denna typ av frälsning.

Likvärdigt med frälsning är för mig att konfrontera och färdiguppleva smärtsamma primalupplevelser. Detta sätt att växa till hälsa passar andra människor som inte tilltalas av andan inom ex.vis Frälsningsarmen eller Pingströrelsen.

Pia, Du är beläst och kurserfaren och vet hur det skall vara och så träffar Du på mig och blir störd av min oförmåga att komplicera tillvaron i livet. Inte bara Du utan många läkare, psykologer, samhällsvetare och liknande yrkesfolk har svårt att acceptera enkelheten i boken "ATT VÄXA TILL HÄLSA". Följaktligt är det begripligt att både Du och annat fackfolk reagerar mot MÖT DIG SJÄLV - kursen för den är ju inget annat än den praktiska tillämpningen av bokens enkelhet.

Du tycks också störas av att jag, i slutet av vissa övningar, högt, så att alla hör det, berättar ur boken om nästakärlek, förlåtelse, skuld, existens contra attribut, karma eller vad jag för stunden finner lämpligt. Men det Du störs av tycker andra om att höra och anser viktigt att det blir sagt.

Låt mig sammanfatta mitt svar på Ditt brev på följande sätt.

MÖT DIG SJÄLV - kursen är av utpräglad upplevelsekaraktär och kursen leder långt bortom intellektuella försvar och begränsningar. Kursen blir obegriplig för en observatör. För att förstå kursen måste man delta i kursprocessen och uppleva sin egen inre verklighet.

Med ovanstående var man fullt införstådd inom Örebro Socialförvaltning, när Du beviljades pengar att delta i kursen. Något mandat att fungera som expert, domare och censor - dessutom i lönnedom - hade Du inte från Socialförvaltningen av det enkla skälet att en sådan utvärderingsmetod inte fungerar när det rör sig om människors upplevelse. Utvärdering av kursen måste i stället ske genom att var och en av kursdeltagarna tillfrågas om sina erfarenheter av kursen.

Ditt brev, Ditt agerande och Dina upplevelser under kursen talar för att Du ännu inte klarat av Dina destruktiva känsloupplevelser från tidigt i livet. Dessa hindrar Dig från att uppleva. I stället blir förlamande ilska, besvikelse och revanschlust framträdande drag i Din personlighet.

7.

Kursledaren Bengt är stor och kraftig, talar högt och styr kursen med fast hand. Snabbt blev jag under kursen en projektion för någon av Dina föräldrar, eller båda två, när inte kursen utvecklades enligt Dina intentioner.

Redan vid presentationen första kvällen på kursen kom Dina smärtsamma relationsproblem i dagen. Eftersom Du behandlades på samma sätt som övriga kursdeltagare fick Du heller inte något utrymme för Din yrkesroll som kurator, psykolog och "humanistisk terapiexpert". Följden blev att Din primalsmärta blev så kraftig att Du måste försvara Dig mot den genom att avskärma Dig från kurs och kursledning.

Du säger själv i brevet att Du och jag i många avseenden är lika. Då är det troligt att jag fungerat som spegel för det destruktiva i Din personlighet och det som Du skriver om mig egentligen handlar om den sida av Din personlighet som Du tycker så illa om att Du inte vill veta av.

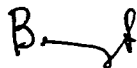
Det ruskiga med Ditt brev är inte att Du tycker illa om kurs och kursledning utan att Du, utan att ha mandat härför, också gör Dig till tolk för många andra kursdeltagares upplevelser, erfarenheter och åsikter.

Snälla Pia, låt de övriga kursdeltagarna ha sin egen uppfattning om vad de varit med om. Det klarar dom.

Det positiva med Ditt brev är att Du revolterar mot Dina auktoriteter genom att skriva till mig och många andra.

Det är min varma förhoppning att Du skall finna en terapeut som Du är trygg med och hos vilken Du kan bearbeta de primalupplevelser och befria Dig från de karaktärsdrag som hindrar Dig från att känna frid och glädje.

Vänliga hälsningar



Bengt Stern

Tillägg:

Jag har skickat kopia av detta brev till dem Du själv anger att Du skickat Ditt brev till. Har Du skickat Ditt brev till ytterligare personer, press eller myndigheter är jag tacksam om meddelande från Dig så att jag kan skicka detta brev till vederbörande.

Örebro den 2/6 1985

Bengt Stern
Mullingstorp
610 24 VIKBOLANDET

Bengt,

Tack för Ditt svar på mitt brev med utvärdering av kursen
MÖT DIG SJÄLV 9-12/5 1985.

Utvärderingen kommer att publiceras inom projektet "Analys
av handläggningen inom socialtjänsten", rapport 37, 1985.
Har Du något emot att Ditt brev följer med som bilaga?

Om jag skulle vistas ett par dagar på en mekanisk verkstad
i syfte att delta i och sedan utvärdera arbetet, så kommer
min utvärdering att bygga på en skrämmande avsaknad av detalj-
kunskaper som påverkar min bedömning. Jag kommer inte att se
viktiga moment och processer i arbetet. Jag skulle inte kunna
bedöma arbetarnas arbetsinsatser och kanske inte ens produk-
tionsresultatet. Eftersom jag inte vet ett enda dugg om hur
det ska gå till.

Om det sen finns ett par trevliga personer där, som ger mig
mysiga upplevelser på olika sätt, ett trevligt samtal,
varma leenden, ja, till och med ett gott skratt, så kommer
jag med stor sannolikhet att ge dagarna en i stort sett posi-
tiv bedömning. Troligtvis kommer jag att säga att "*Vissi var
det dammigt, rörigt och stressigt. Maskinerna såg konstiga ut,
väsnades och en del såg farliga ut. Men eftersom arbetsledarna
verkade kunniga och pratade förtroendeingivande och dessutom
var dom trevliga - så då måste väl allt vara i sin ordning.*"
Och jag kan skriva min utvärdering utifrån grundtanken att jag
beskriver verkligheten och att jag inte gjorde verkligheten
krångligare än vad den är. Jag kanske till och med tycker det
är bra att vara "oförmögen att komplicera till tillvaron".

Men om verkligheten ÄR krånglig och oerhört komplicerad - så
är det ett moraliskt brott att förenkla den och därmed riskera
att skada. Det är min absoluta övertygelse.

Den man som jag mycket starkt upplever blev misshandlad och inte
behandlad enligt psykoterapeutisk sakkunskap, var "min" samar-
betspartner, d v s den kamrat jag skulle "stödj i primalupp-
levelsen". Vilket jag, på Din uppmaning, ägnade rätt lång tid åt,
efter Göstas och Din "behandling". Jag fanns således ca en halv-
meter från er och såg varenda detalj som hände. Jag lovar Dig att
minnet har etsat sig fast i mig.

Med hälsning

Pia Hellertz

VÄRDERINGSFÖRSÖK

av Bo Edvardsson

BAKGRUND OCH SYFTE

Traditionell vård, psykoterapi och socialtjänst har med rätta kritiserats bl a i mina egna rapporter. Jag har själv sett såväl psykiatrisk vård och psykoterapi som socialtjänst från insidan och det är ingen uppbygglig syn. T ex utgår man från teknologiska och administrativa synsätt och struntar i människors livsvillkor, behov och problem. Människor behandlas som objekt.

Det är högst välkommet att alternativa ansatser provas och värderas.

Det är utmärkt om läkare utifrån en gedigen medicinsk kunskap intresserar sig för alternativa, t ex kroppsterapeutiska arbetssätt. Givetvis bör de alternativa ansatserna granskas kritiskt likaväl som de traditionella. De är inte bra bara för att de är annorlunda än de traditionella, ett vanligt misstag.

Kritik är en mycket viktig utvecklingsbefrämjande faktor likaväl som t ex öppenhet, tolerans, mod och idéflöde. Det är viktigt att betrakta nya arbetssätt i termer av hypoteser och inte i termer av absoluta trossatser. Sådana stoppade utvecklingen under medeltiden.

Bengt Stern har erbjudit sina tjänster till socialtjänsten, bl a till socialförvaltningen i Örebro. Han måste därför tåla en granskning bl a utifrån socialtjänstlagens värderingar.

Jag ser det som positivt att Pia Hellertz utifrån sina utgångspunkter beskrivit hur hon uppfattat en s k alternativ kurs med Stern. Det finns tyvärr alltför lite dokumentation kring det här slaget av verksamheter. Det är också utmärkt att Stern lagt ner arbete på ett svar till Pias värdering.

Syftet med mitt värderingsförsök är

- dels att söka nå fram till en bedömning av Sterns synsätt och arbetssätt så långt det framgår av befintlig dokumentation,
- dels att söka antyda metodik för hur ett alternativt synsätt och arbetssätt kan värderas i relation till socialtjänstens värderingar.

Vansbro-projektet ingår inte i värderingen, då ingen skriftlig dokumentation ännu uppvisats.

METODIK

Metodiskt kommer jag att utgå från en del tillgängligt material för att värdera Sterns synsätt och arbetssätt. Synsätt och arbetssätt

kan givetvis uppvisa stora skillnader. Mycket viktigt är det material som Stern själv skrivit, vilket också är tillgängligt för oberoende granskning av läsaren. Följande material används:

- 1) Pia Hellertz' skriftliga synpunkter
- 2) Sterns bok "Att växa till hälsa - Om människans möte med sin inre verklighet", W&W, 1985
- 3) Sterns svarsbrev
- 4) En kursbeskrivning av Stern
- 5) Innehållet i ett långt telefonsamtal med Stern som jag hade 85 06 10, där jag gjorde anteckningar.
- 6) Uppgifter från en närvarande person vid Sterns besök på socialförvaltningen i Örebro.

Jag kommer att se vilka överensstämmelser och skillnader som föreligger mellan de olika slagen av material. Pias synpunkter kommer att användas för att generera hypoteser som kan provas (falsifieras/bekräftas) gentemot övrigt material.

Det bör påpekas att Stern vid förfrågan från mig inte kunnat redovisa någon sammanställning av det kursvärderingsmaterial han hänvisar till. Kursvärderingarna har inte heller gjorts av någon oberoende granskare. Sterns uppgifter om positiva kursvärderingar måste därför betecknas som mycket osäkra. Stern har inte heller vid förfrågan från mig kunnat redovisa någon dokumentation rörande uppföljning av kursdeltagare, t ex ett år efter kurs. Det bör påpekas att det är vanligt att värdering av kurser kan ändras över tid, t ex att en omedelbar positiv värdering senare blir mer kritisk.

VISSA METODPROBLEM

Det är givetvis så att olika kursdeltagare upplever en kurs av det här slaget mer eller mindre olika beroende på tidiga livserfarenheter, personlighet, utbildning, yrke, ekonomisk insats, tillfälligt stämning m.m.

Ur t ex psykoanalytisk synvinkel förekommer fenomen som överföring* av reaktioner från tidigare i livet på terapeuten, projektion av egna egenskaper och problem på andra, förnekande av egna egenskaper, problem och känslor. Beroende på vem man är kan t ex kroppsterapeutiska övningar också få helt olika effekter. Vad den ene mår bra av kan den andre må dåligt av. Det kan vara psykologiskt befogat att avvisa en övning därför att man behöver ett visst kroppsförsvär. Personer med starkare försvär kan få "kickar" medan den som har bräckliga försvär kan få starkt förhöjd ångest.

Detta är givetvis en metodisk svårighet med Pias synpunkter likaväl som med andra deltagares kursvärderingar. Om någon t ex blev förtryckt hemma under barndomen kan det kanske kännas helt i sin ordning och tryggt att bli hunsad på en kurs och kursvärderingen blir positiv. Även jag, Pia, Bengt Stern och hans medhjälpare är underkastade

* Dessa psykoterapeutiska fenomen är bara valda som exempel. Det finns många fler.

psykologiska processer typ överföringar, projektioner och förnekanden. När Stern t ex skriver en bok eller ett svarsbrev eller genomför en kurs så t ex projicerar han in sina egna problem och behov och förnekar sidor av sig själv mer eller mindre. Samma gäller mig själv. Jag har sysslat tillräckligt mycket med forskning för att inse vilka höga grader av t ex överföring, projektion och förnekanden som finns i forskningsrapporter, likaväl som de finns hos praktiskt verksamma terapeuter och människor i allmänhet.

Det kan verka som jag tycker att en värdering av Sterns material blir en hopplös smet av projektioner etc. Det är svårt, men jag bedömer att medvetenhet och överensstämmelser mellan olika typer av material och mellan olika bedömare åtminstone delvis möjliggör vissa grova bedömningar. Läsaren bör dock ha den psykologiska komplexiteten i åtanke när han tar del av mina synpunkter. Jag är ingen psykologiskt "ren" bedömare. Stern är ingen "ren" bedömare. Pia är ingen "ren" bedömare. Läsaren är ingen "ren" bedömare.

HYPOTESER UTIFRÅN PIAS SYNUNKTER

Ur Pias framställning kan bl a följande hypoteser härledas:

- 1) Kursen innebär risker för deltagarna.
- 2) Kursen leder till "befrielse" för en del.
- 3) Grundteorin är i stort sett bra/rimlig.
- 4) Arbetssättet är teknikfokuserat.
- 5) Terapeuternas egen patologi, speciellt Sterns, framträder starkt i kurssituationen.
- 6) Bristfällig psykoterapeutisk kompetens hos kursledaren.
- 7) Bristande respekt för integritet/sekretess avseende personliga diagnoser och namn.
- 8) Det är stor skillnad på teori, uttalade synsätt och faktiskt arbetssätt.

Jag återkommer till dessa hypoteser senare i slutvärderingen. Tills vidare kan läsaren ha dem i minnet.

STERN, B. ATT VÄXA TILL HÄLSA. OM MÄNNISKANS MÖTE MED SIN INRE
VERKLIGHET.

Sterns bok är naturligtvis inte skriven för att läsas av i branschen hyggligt bevandrade som t ex jag själv. Den kan säkert fungera som en lättläst introduktion och översikt för en del mer obevandrade samtidigt som den är oerhört förrädisk. Det framgår klart att Stern har verbala och retoriska talanger som tyvärr inte åtföljs av en motsvarande kritisk och analytisk förmåga.

Ur kritisk synvinkel uppfattar jag boken som ett mycket elementärt kompendium på en del ofta relativt populär litteratur och föreläsningssanteckningar och med inslag av lite egna, ibland bisarra, idéer. Där finns mycket lite som jag inte hört förut. Mycket är allmängods. Boken hör, med sin trosvisshet och absolutistiska värdsbild, i stort sett hemma i samma genre som de skrifter t ex Jehovas vittnen brukar dela ut. Författaren vet hur saker och ting förhåller sig och bör göras. Ett auktoritärt, kategoriskt synsätt på människor och verklighet med enkla sanningar framträder mycket tydligt. Det kan ofta synas även i elementära skrifter att en författare har djupa kunskaper. Så inte i denna bok. Ytligheten och bristen på kritiskt, undersökande förhållningssätt och nyansering är anmärkningsvärt stor med tanke på att Stern ändå är läkarutbildad. Han matchar inte mina begåvade socionomelever. Hans helhetssyn är mycket snäv jämförd med t ex socialarbetares. Kanske är det en yrkesskada att "veta" hur saker ligger till? Sterns sanningar är ofta hypoteser för mig. Min världsbild är mycket mer osäker och lös än hans. För de vilna som behöver ett auktoritärt budskap att luta sig mot kan boken säkert vara till stor glädje. Den som vill tänka själv klarar sig nog bättre utan den.

Mycket är så allmänt och trivialt att man därför kan instämma. Jag skall bara ta ut några detaljer som jag är tveksam till för att belysa svagheter i Sterns framställning.

Ett viktigt tema är författarens "holistiska människosyn", som jag finner mycket snäv även om jag delar hans strävan efter helhets-syn. I ex är Stern teknikfixerad precis som inom den traditionella vården även om det är andra tekniker han nyfärlst omhuldar.

Problemanalysen är under all kritik ur helhetssynpunkt. Han faller för t ex snäv, fragmenterande teknologi som biofeedback där aktuella forskningsöversikter av etablerade forskare redovisar en vida mer kritisk och nyanserad syn än Stern, som inte ens verkar läsa forskningsartiklar att döma av boken.

Stern visar i boken prov på mycket av den s k dualistiska världsbild och människosyn han själv kritiserar. Han pratar t ex på s. 12 om betydelsen av mänskliga upplevelser inom den "holistiska människosynen". När han sedan gör fallbeskrivningar gör han dessa tämligen traditionellt. Människors egna upplevelser, klientperspektivet, framträder föga. Stern har på traditionellt sätt skrivit andras levnadsberättelser. Människor har inte fått skriva eller prata själva. Den psykologiska analysen är frånvarande eller undermålig. Traditionell, beskäftig, myndighetsaktig social anamnes och symptom-åtgärds-snack upptar stor del av beskrivningarna, inte bl a upplevelserna, känslorna och tankarna som vore rimligt ur ett helhetsperspektiv.

Var finns den "inre verklighet" som boktiteln utlovar?
Och var blev det familjedynamiska, sociala, fysiska, ekonomiska, arbetslivsmässiga och samhälleliga sammanhanget av?

Läs de traditionella, förtryckaraktiga fallbeskrivningarna och försök leta efter sådana sammanhang. Sterns bok innehåller samma rädda, konsensusinriktade, rövslickande gentemot samhällsinstitutioner m.m., som många andra psykoterapiskrifter. Sterns medicin-"rebirthing"-primalsnack m.m. utgör knappast någon viktig helhetsorienterad utmaning gentemot rådande tänkesätt och maktutövning. Det framstår liksom kurserna mer som en kittling för smaklökarna hos etablissemangets folk, en variation på tristessen.

Stern konstaterar tydligt på s. 16:

"En andlig utveckling som medför en utvidgad världsbild och en ny människosyn och samhällssyn innebär inte att människan måste eller kommer att avstå från de fördelar materialismen kan ge."

Stern vet hur det kommer att bli. Kan det sägas tydligare att Stern knappast tillhör alternativrörelsen?
Fram för ekonomisk tillväxt och teknologisk destruktion av miljö och människor!

På s. 20 konstateras:

"Medan självförverkligade människor står på fast grund i sitt vetande eller i sin medvetna brist på vetande, baseras neurotiska människors 'vetande' på tyckande och åsikter."

En stilla fråga: Är Du själv, Bengt Stern, "självförverkligad" eller "neurotisk"?

Svart-vit-tänkande av det här slaget ingår som allmänt bekant i auktoritära syndrom.

På s. 21 fortsätter Stern sina befängda åsiktsteoretiska utläggningar och lite längre ner kan vi läsa t ex:

"Neurotiska människor ... De inser inte att orsaken till deras besvikelse och motgångar ligger hos dem själva."

Detta är ytterligare ett exempel på Sterns märkliga etablissemangsstödjande helhetssyn. När neurotiska människor blir uppsagda från arbetet och är besvikna över det eller hetsade av orimliga arbetsvillkor så ligger orsakerna hos dem själva.

När Pia blir "besviken" över Sterns kurs så ligger orsaken hos henne (jfr Sterns svarsbrev). Och så vidare.
Kvalificerat dravel!

Hemskt bra för våra myndigheter att kunna tillskriva orsakerna till människors besvikelse etc till dem själva. Stern är en förträfflig förtryckskonsult.

I ett tresidigt kapitel, "Två modeller för människans psyke" refereras ytterst kompendieartat den s k STAR-modellen och Freuds det-jag-överjag-modell. Kapitlet inleds med orden:

"De modeller för människans psyke som här beskrivs är båda inriktade på smärtsamma känsloupplevelser tidigt i livet och individens försvar mot dessa". (s. 28)

Varför väljer Stern ut just två smärtbetonade modeller? Senare följer t ex ett drygt tvåsidigt kapitel om "Smärta" och ett tvåsidigt kapitel om "Försvar mot psykisk smärta". Måste en "holistisk människosyn" innebära en så tragisk, negativ, smärtbetonande syn på människan?

Varför inte lyfta fram positiva sidor mer?

Freuds teori är för övrigt bl a mekanistiskt inspirerad (1800-tals-fysik, fysiologi etc.) Den psykoanalytiska teorin och terapin förefaller delvis ha spridits över vårdapparaten därför att den genom sin patologisering är väl förenlig med en rådande massiv, väldokumenterad klient/patient-negativism och är utomordentlig för förtryck av människor. Detta gäller även traditionell psykiatrisk teori. Förtrycksteoretikern Stern ställer gärna upp och understödjer och kompletterar rådande förtrycksteorier. Etiketter kletas på människor och de kan t ex suggereras att må dåligt om de envisas med att må alltför bra. Uppkäftiga typer som Pia Hellertz blir utmärkta måltavlor för förtryckarens "teoretiskt underbyggda" projektioner.

Sterns variant av "holistisk människosyn" innebär bl a förtryck av människors resurser. Djävlar, om du inte erkänner dina smärtor! Säkert finns människor med smärtor, men varför skulle vi acceptera den schablonmässiga människosyn som utmärker Sterns skrift? Hör det till den "holistiska människosynen" att olika människors inre processer är tämligen lika? Ett förnekande av unikitetsperspektiv?

Låt oss skynda vidare i Sterns kompendium.

Jag orkar givetvis inte mer än ta några enstaka exempel ur den snäva auktoritära, absolutistiska världsbilden som skriften representerar. Stern blandar och ger, det ena förnumstiga 1 - 2 - 3 sidors-"kortet" efter det andra. Han verkar åtminstone ha bläddrat i några källor. Framställningen ter sig fragmenterad och naiv i traditionell auktoritär anda, men med lite annat innehåll. Intressanta hypoteser som Sheldrakes formbildningsfält, Martinus' principer, tidigare-liv-tolkningar m.m. ingår i Sterns världsbild. Dessa varvas kaotiskt med kapitel om t ex kärlek och lidande.

Ett kapitel betitlas med "Livet handlar om döden". "För vem?" frestas man fråga?

Stern talar om "den skräck dagens västerlänning känner inför döden". Stern förefaller projicera in sin egen dödsproblematik på alla västerlänningar. Finns inte alla möjliga känslor och föreställningar inför döden? Jag känner t ex ingen som helst dödsskräck. Döden är en naturlig process.

Stern vet naturligtvis också varför människor begår självmord. Han förklarar det elegant i ett efterföljande 32-radigt kapitel. T ex står det på s. 73:

"Den psykologiska bakgrunden till att en människa begår självmord är i många fall att hon är omedveten och saknar kännedom om hur psyket fungerar."

Skulle detta ytterst allmänna och triviala konstaterande gälla bara de som begår självmord?

På s. 74 anges att

"Som framgår av levnadsberättelserna Hans (s 142) och John (s 153) tycks behovet av att begå självmord upphöra när människan slutar fly och i stället konfronterar sina nedbrytande känslor och sin smärta".

Ibland blir ju självmord, t ex psykoterapeutiskt skapade självmord, just resultatet av det Stern här säger. Världen är vida mer komplicerad än Sterns framställning låter läsaren ana. Hur många terapifall bygger Sterns övriga visdomar på?

I tvåsidorskapitlet "Människan - en teaterföreställning" kommer jag osökt in på tanken att Sterns bok ter sig som ett slags retorisk teaterföreställning, där han exponerar sitt tanke- och känsloliv. Boken blir en egenterapi där han kämpar med sin egen smärta och sitt eget kaos. En av lösningarna för Stern själv är att driva teknikfokuserade MÖT DIG SJÄLV-kurser, som sannolikt fyller viktiga psykologiska behov för honom. Dessa kurser blir en del av hans egen teaterföreställning (jfr Pias beskrivning). "MÖT DIG SJÄLV" är ett viktigt problem för honom själv. Totalmaterialet tyder på att han har stora svårigheter att se sig själv. Vi andra dras in som medaktörer i hans eget möt-dig-själv-drama. Tragedi eller komedi?

"Människans andliga aspekt, Självvet, är inte lättillgänglig", skriver Stern på s. 76. Jag måste säga att jag har svårt att känna den andliga dimensionen i denna kaotiska skrift.

På s. 79-80 har Stern kursiverat:

"Så länge dessa s k alternativa behandlingsmetoder inte kombineras med självkänedom och självutveckling är de bara en ny form av dagens gängse symtombehandling".

Jag håller med, men vill gärna tillägga att de måste kombineras med bl a en rimlig helhetssyn (Sterns är på tok för snäv och bisarr) och intensiv problemanalys där man bl a noga lyssnar på människor och tar deras upplevelser på allvar.

Metodbegreppet är för övrigt ett teknologiskt elände. (Vid bilreparationer kan finnas "metoder".) Jag föredrar termen "problemmanpassat arbetssätt". Metoderna blir lätt det primära och de raggar upp symtom/problem i stället för tvärtom. Problemet bör ragga upp sina problemmanpassade arbetssätt. Dessa arbetssätt kan givetvis utifrån en rimlig helhetssyn inkludera mycket mer än de tekniker som Stern råkar gilla. T ex kan arbetsmiljön, regelsystem etc förändras i stället för eller samtidigt som man t ex "går undan några minuter och hyperventilerar" (s. 152).

Sterns stressteori (s. 42-44) är alltför individinriktad. På s. 81 hävdar Stern:

"Deras (sjuka människors) rädsla och handlingsförlamning tar sig då ofta uttryck i ilska mot terapeuten. I sådana kon-

flikter mellan patient och terapeut är det idag långt ifrån självklart att det är terapeuten som får de hälso- och sjukvårdsövervakande myndigheternas stöd".

Varför skulle det vara det? Enligt min uppfattning har patienter ofta rätt. Jag har uppfattat många meningslösa och destruktiva arbetssätt inom modern vård och psykoterapi. Självklart måste varje konflikt prövas nyanserat, inte utifrån en fascistisk grundsyn. Läsaren kan här jämföra med hur Pia beskrivit Sterns besser-wisser-talanger i kursituationen.

I kapitlet "Den terapeutiska trestegsprocessen" hävdas vad jag förstår att terapi "måste" (!) omfatta följande tre steg:

- 1) Möte med nedbrytande känsloupplevelser
- 2) Förlåtelse
- 3) Möta situationer i livet på ett nytt sätt

Naturligtvis kan de nämnda aspekterna vara viktiga. Sterns framställning representerar dock en skrämmande schablonmässighet och snäv syn på en terapiprocess. Punkt 1 följer av Sterns regressions- och smärtteoretiska utgångspunkter och kan rimligen inte ställas upp som ett generellt krav för terapiprocesser. Punkten kan vara kontraindicerad i vissa fall. Vi kan t ex tänka oss alternativet "bli sedd, lyssnad på" som en viktig punkt.

Beträffande punkt 2 om förlåtelse, så bekräftar Sterns svarsbrev till Pia knappast allvaret i denna punkt. Säkert viktigt, men ibland kanske aggression mot t ex en förtryckare kan vara mer utvecklande, bl a i ett politiskt perspektiv, där människor ses som delaktiga i samhällsutvecklingen. Detta ingår nu inte i Sterns helhetssyn.

Beträffande punkt 3 säger Stern t ex:

"Det går inte att genomföra det tredje steget förrän första och andra steget i den terapeutiska processen är avklarade".
(s. 91)

Varför skulle man inte direkt kunna lära sig möta situationer i livet på ett nytt sätt utan steg 1 och 2?

Vad sysslar t ex våra utbildningsinstitutioner med?

Är människor inte alls kreativa själva?

En auktoritär grundsyn lämnar som synes föga utrymme åt avvikelser från enkla scheman och åt kreativa processer.

På s. 95 hävdar Stern t ex rörande olika behandlingsformer, utan källor och utan hänvisning till någon forskningsgenomgång (Vilket ju är normalt i hans framställning. Den kan ej kontrolleras.):

"Det hittills mest framgångsrika sättet i västvärlden att behandla alkoholism är det s k Minnesota-systemet."

Att t ex som svensk TV jämföra oklara utfallssiffror för Minnesota-modellen med siffror från svensk socialtjänst är givetvis orimligt, då t ex patient- och personalrekrytering, nätverksförhållanden m.m. skiljer sig avsevärt åt. Stern suger okritiskt åt sig "popgrejer" i tiden, t ex utlevelsetekniker, biofeedback, Minnesota-systemet, dynamiska meditationer osv. Var finns det kritiska, undersökande, prövande förhållningssättet i Sterns bok? Är fenomen inom terapi-svängen automatiskt bra?

Beträffande placebo-effekten (s. 105-106), som Stern nämner, verkar han aldrig överväga att de tekniker han förespråkar kanske enbart har icke-metodspecifika effekter? Säkra belägg för metodspecifika effekter saknas vid psykoterapi. Givetvis inkluderas Sterns hopplockade tekniker. Däremot är vi helt säkra på att avsevärda effekter förekommer utifrån allmänmänskliga faktorer kring klient och terapeut, t ex kontakt, värme, förväntan, eget beslut osv. Varför inte satsa mer i den riktningen vid utveckling av alternativa arbetssätt? Men det kanske kräver mer självkännedom och drar in mindre pengar än dramatiska övningar?

I "Möt dig själv"-kursbeskrivningen nämns t ex:

"Kursen skall också ses som ett 'smörgåsbord' av metoder, där kursdeltagarna kan välja ut det som känns meningsfullt för dem att arbeta vidare med." (s. 112)

Teknikfixering och bristande problemanalys igen. Skall inte deltagaren ha hjälp med problemanalys och att finna ett arbetssätt som passar till problemet? Vad är det som säger att just det som finns på "bordet" är lämpligt, kanske är det tvärtom olämpligt för de flesta?

Om jag väljer själv kanske jag väljer någon metod som förstärker snarare än lindrar mina plågor. Hur skulle t ex en smärt-narkoman välja?

Stern fortsätter t ex:

"Två olika grupper av människor söker sig till MÖT DIG SJÄLV-programmet. Den ena består av sådana människor som inte lider av påtaglig psykisk och fysisk ohälsa men som vill öka sin självkännedom. ... Den andra gruppen är människor som lider av psykisk eller kroppslig ohälsa." (s. 112)

Tänk så praktiskt att världen består av får och getter och inget däremellan! Stern är fenomenal på svart-vit-tänkande. Sterns helhetssyn tar sig minst sagt bisarra uttryck. Till vilka grupper hör Bengt Stern, Pia Hellertz respektive Bo Edvardsson?

Stern nämner att han inte låter psykotiska personer delta i kurserna. Några kontraindikationer, risker, negativa bieffekter och försämringseffekter i övrigt verkar han inte ha uppfattat. Det man inte ser har man inte ont av. Människor tar in information så att deras favorithypoteser bekräftas. Jag föreslår att Stern med medhjälpare och andra entusiaster snarast läser den litteratur rörande försämringseffekter och kontraindikationer som anges i referenserna. Sterns sätt att varudeklarerat kursen är snaskigt. Givetvis skall alla deltagare upplysas om att risker finns och ungefär vilka försämringseffekter som kan förekomma. Det är ett oeftergivligt etiskt minimikrav.

Utifrån mina direkta personliga erfarenheter skall jag här ge några exempel för att läsaren och Stern bättre skall förstå vad jag åsyftar:

- En människa jag träffade, som utsatts för akupunktur (en teknik Stern oreserverat förespråkar) kände sig efteråt starkt självmordsmässig (kroppsförsvaren hade angripits av behandlingen)
- En f.d. granne med välfungerande liv tas in på LSPV efter att ha överdoserat meditation (förespråkas oreserverat av Stern). Återhämtar sig.
- En person som använt IM i ett år har utvecklat mycket obehagliga kroppsupplevelser och balanserar på gränsen till psykos.
- En person som ligger bredvid mig under musikterapi på en workshop rusar upp, sätter igång brandlarmet och går in i en total psykos under resten av workshoptiden. Måste tas om hand som ett litet barn. Sannolikt inverkar känslor från ett kraftigt tidigare mordhotstrauma.
- En person har använt IM i två år utan något resultat vad gäller starka panikkänslor i sociala situationer. Problem-analys och riktad användning av visualisering (mot faders-relationen) eliminerar problemet.
- En människa som jag tidigare haft patientkontakt med har ett antal gånger gått i någon slags psykodynamisk terapi för en läkare med passiv terapeutroll och försämrats kraftigt. Ringer upp mig och vi får ta tag i en period där självmordet ter sig nästan oundvikligt.
- En människa som stod mig nära tog sitt liv efter ett par års förödande psykodynamisk "smärtterapi", där psykologen satt sig över öppnbara kontraindikationer.
- Själv har jag haft glädje av bl a kroppsterapier, men jag bedömer att min infektionskänslighet har ökat. Terapieffek-ter kan vara blandade. Ett konkret exempel är att jag två dagar efter att ha deltagit i två egenterapiworkshops i transaktionsanalys måste operera bort blindtarmen, som var "mycket ful", enligt kirurgerna. Enligt överläkaren tar det ca två dagar för bakteriehärdan att utvecklas. Var det en tillfällighet eller inte???

Det sägs att kirurger begraver sina misstag. Det gör psykotera-
peuter också, men det syns inte så väl och det är inget man pratar
om. Det finns alltid andra förklaringar tillhanda. Hur många fall
där psykoterapierna varit verkningslösa eller försämrande finns i
litteraturen?

Mycket få. Inget fall i Sterns bok heller, helt traditionellt.
Sifneos beskriver uppriktigt hur han höll på att ta livet av en
patient med psykoanalys. Situationen rätades upp när han gick
över till stödterapi (vilket t ex inte lyfts fram av smärtfana-
tikern Stern).

För mig ter det sig som ett etiskt minimikrav att vi, inklusive
Stern, systematiskt följer upp sociala, psykiska och kroppsliga
försämringseffekter vid terapier och bygger upp vår kunskap.
Stern är helt traditionell vad gäller att strunta i detta.

Detta är ytterligare en allvarlig aspekt av hans människoför-

aktande "holistiska människosyn". Människor skall vara objekt för tekniker som han gillar.

Det framgår om man läser noga att uppföljningen är beroende av kursdeltagarnas egna initiativ. Någon för kursledningen obligatorisk hänvisning till stödgrupper etc verkar inte ske. Hur "kvalificerade" är de "utlevelseorienterade terapeuterna"? Stern är vag kring viktiga frågor.

Sterns pretentioner är inte små. Omnipotensen flödar. I ex:

"Basen i sjukvårdssystemet bör utgöras av kurser med syfte och utformning som i stort överensstämmer med MÖT DIG SJÄLV-kursen". (s. 119)

Är det verkligen så enkelt? Och vad är det som säger att inte t ex vanlig motionslöpning är betydligt effektivare och billigare än dessa kurser? Eller radikala förändringar av kostvanorna? Löpning har framgångsrikt använts vid t ex depression. Varför krångla till det med tekniker som inte kritiskt utvärderats? Uttrycker inte Stern här en ytterst snäv och mekanistisk syn? Kör på med ett antal tekniker så ordnar sig saken!

Stern skisserar också utifrån sin s k "holistiska människosyn" (d v s atomistiska) en erbarmlig organisationsteori som utgör en blandning av självklarheter, kvalificerat struntprat och grova förbiseenden. I ex avslöjar Stern redan på kapitlets första sida sin närmast monumentala okunnighet och sina märkliga synsätt:

"... organisationen har samma existentiella behov som de människor som verkar i den" (s. 125)

Vad menas?

"En organisation kan vara självförverkligande eller neurotisk". (s. 125)

Även den organisatoriska verkligheten är synnerligen enkel i Sterns världsbild.

"En organisations mål är att vara vinstgivande".(s. 126)

Det finns andra mål även för företag, som är den enda organisations-typ han tycks erkänna. Var finns t ex socialförvaltningarna?

"När organisationen möter motgång som förlamar den, exempelvis i form av samarbetssvårigheter och beslutsförlamning, delegeringssvårigheter hos chefer och hög sjukfrånvaro, är detta uttryck för samma nedbrytande karaktärsdrag som de förekommer hos neurotiska människor." (s. 125)

Vad vill Stern säga? Är organisationen helt analog med en individ? Detta slag av analys lär inte leda särskilt långt. Möjligen kan det vara en säljbar och ofarlig form av jargong som går hem ute i företagen.

De följande sidorna ter sig minst lika tveksamma, t ex:

"I en toppstyrd, hierarkisk organisation sker en stor del av kommunikationen genom ordergivning." (s. 126)

Det betvivlar jag. Stern verkar inte känna till samråd och informella processer i organisationer.

"I ett meningsfullt utvecklingsprogram för en organisation är verktyget medvetna gruppsamtal". (s. 128)

...
"Ingen annan än den enskilde gruppdeltagaren själv kan avgöra när det är dags att prova mer intensiva medvetenhets-sökande metoder såsom rebirthing, dynamiska meditationer eller kurser av MÖT DIG SJÄLV- eller STAR-karaktär." (s. 129)

Sterns individinriktade teknikfixering slår igenom igen. Självklart är en organisation något oerhört mycket mer komplext än en individ, t ex finns andra organisationer i miljön, konflikter och samarbete med dessa, teknologiska, ekonomiska och administrativa tänkesätt, rutiner, lagar, formella och informella regelsystem, tysta normer, fysisk miljö, teknologi, nivåer, subgrupper, mänskliga relationer osv. Skall en organisation utvecklas behöver t ex kritiska problem- och målanalyser samt utvärderingar göras, t ex i form av skriftliga rapporter och muntliga diskussioner.

Som jag tolkar Stern skulle t ex socialarbetare på en byrå sitta och bedriva "medvetna gruppsamtal" (vad är för övrigt Sterns definition på "medveten"?) och gärna "rebirtha" på golven i tjänsterummen medan man fortsätter att förtrycka klienter och skita i (det heter bl a "prioritera" enligt politikerna numera) deras perspektiv, behov och villkor.

Något mindre utvecklande än Sterns idéer kring organisation får vi leta efter. Tala om "holistisk människosyn"!!!

Att Pia tyckte att boken till stor del var bra illustrerar hur även medvetna socialarbetare kan falla pladask för självsäkert, fascistiskt strunt i retorisk förpackning av olika slag, om de inte tittar noggrant på texten.

Sterns bok passar väl in i de fascistiska tidstendenserna inom t ex socialtjänsten 1985. Auktoritära människor som vet de rätta lösningarna och metoderna, uttalar sig självsäkert och rycker åt sig andras uppmärksamhet. De osäkra och auktoritetstroende lyssnar artigt och följer med i svängarna. Kreativa processer blockeras. Det är naturligtvis ingen tillfällighet att Stern redan varit på TV och han kommer fler gånger förvisso. Han har oerhört mycket gemensamma intressen med makthavarna och etablissemangen idag.

Maktförstärkande form- och tekniktänkande är inne i demokratin Sverige. Religionen heter "teknologi" på alla områden, även i mänskligt växande. Sterns budskap ligger rätt i tiden. Hans popularitet kommer nog att öka. De flesta kursdeltagarna gillar hans kurser. Javisst, dom vill antagligen ha okritiska, auktoritära, absolutistiska budskap, någon som vet och snäva, teknologiska lösningar.

Att förlaget Wahlström & Widstrand tryckt boken hänger kanske också ihop med den okritiska tidsandan. Jag förstår inte som fackman, hur detta hopkok kunnat passera lektörerna.

BENGT STERNS SVARSBREV

När man som Stern skall hantera kritik kan man utnyttja kritik-accepterande och/eller kritikavvärjande strategier. Stern är övertygad om att han har rätt (Han är "vit", Pia är "svart") och gör rätt och visar i konsekvens härmed upp ett antal kritikavvärjande strategier. Låt mig peka på dem allteftersom de dyker upp i brevet.

1) Auktoritetsmarkering

Överst upp på svarsbrevet står

"Dr Bengt Stern

leg. läk."

För säkerhets skull markeras samma sak två gånger. Kanske är det inte minst viktigt för honom själv och vidmakt-hållandet av hans eget auktoritära syndrom att markera detta. En "doktor" vet.

2) "Andra tycker kursen är bra"-strategin

Denna strategi återkommer varvad med övriga, t ex

s. 1 "Nästan alltid får kurs och kursledning bra eller mycket bra betyg"

s. 2 "mer än 100 personer funnit den bra"

s. 2 "två erfarna vårdlärare..."

s. 3 "kursdeltagarna ... nöjda med både kurs och kursledning"

3) "Hänvisning till andra som gör likadant"-strategin

Stern uppehåller sig utförligt vid en bergsklättringsövning i en amerikansk EST-kurs, som antagligen var svårare än någon övning i Sterns kurs. Detta exempel skall tydligt på något sätt legitimera Sterns kursövningar.

Inget säger att inte också EST-övningen kan vara diskutabel för en del människor om det hela skulle kritiskt granskas. Den schablonteori Stern skisserar kan rimligen inte gälla för alla deltagare.

4) Allmän svart-vit-kategorisering som strategi

Pia har ett "dualistiskt, mekanistiskt perspektiv" medan Stern själv har ett "holistiskt, meningsfullt perspektiv".

Allmänna, abstrakta, språkliga termer används för att trycka ner kritikern. Min kritik av boken har redan visat vilken snäv syn Sterns "holism" innebär

Jag tycker att Pias perspektiv är mer kritiskt och helhetsinriktat än Sterns.

5) Mängd-/röstetal-strategin

Stern hänvisar på s. 2 till att 4 personer lämnat kursen och att långt mer än 100 personer har genomfört kursen. På s. 5 återkommer han till att han genomfört programmet i sin nuvarande utformning med långt mer än 100 personer.

Tydligt vet han inte ens exakt hur många. Att programmet är en rigid konstruktion som inte utvecklas genom erfarenheter och kursvärderingar passar in i bilden. Stern vet hur det skall vara.

6) Censur-strategin

Det är ett i många kritikavvärjande sammanhang populärt angrepp på demokratisk yttrandefrihet att man inte skall ha

rätt att yttra sig i efterskott. Detta fascistiska nonsens förekommer även i Sterns svarsbrev.

"Som kursansvarig och kursledare känner jag mig lurad av Dig för att Du inte under kursen kommunicerade hur Du mätte och vad Du tyckte."

Dels inser inte Stern att den atmosfär han själv var med om att skapa kan ha minskat kommunikationsmöjligheterna. Dels måste det med yttersta skärpa framhållas att en medborgare i demokratin Sverige SJÄLV avgör om, när och hur hon skall yttra sig om Sterns kurs.

Sterns terapifascism framstår som formidabel när man läser hans brev. Tyvärr är sånt här strunt alltför vanligt i bl a terapibranschen. Det handlar bl a om att behålla makten över människor och driva sina egna intressen ostört. En maktstrategi.

7) "Psykologisering av kritikern"-strategin

Detta är som framgår Sterns favoritstrategi för att slippa gå in på viktiga frågor kring sitt arbetssätt. Kanske kan denna strategi i Sterns fall förtjäna beteckningen "projektionsstrategin".

s. 2 "avskärmade Dig..."

s. 2 "... Dina egna förnekade primalupplevelser tidigt i livet som spökar"

s. 4 "Din misstolkning av situationen kan som jag ser det bara förklaras av att Du själv fortfarande har svåra, obearbetade primalupplevelser"
(jfr Pias replikbrev, Stern minns fel, OBS ordet "bara" ovan)

s. 6 "Ditt brev, Ditt agerande och Dina upplevelser under kursen talar för att Du ännu inte klarat av Dina destruktiva känsloupplevelser från tidigt i livet. Dessa hindrar Dig från att uppleva. I stället blir förlamande ilska, besvikelse och revanschlust framträdande drag i Din personlighet."

Jfr här Sterns bok, t ex

s. 64 "förlamande ilska, besvikelse ... "

s. 65 "förlamande ilska, besvikelse , förbittring och revanschlust"

s. 67 "besvikelse, förbittring och revanschlust"

s. 71 "förlamande ilska, besvikelse, förbittring..."

s.113 "Många är besvikna och förbittrade och känner sig förlamade av ilska"

Stern har en stereotyp jargong han ofta upprepar och som han även kletar på Pia. Temats intensitet gör att vi har anledning att misstänka projektion av egen problematik från Sterns sida som i så många andra uttalanden. Upprepningen tyder på att han "kört fast".

I svarsbrevet säger Stern:

"Du säger själv i brevet att Du och jag i många avseenden är lika. Då är det troligt att jag fungerat som spegel för det destruktiva i Din personlighet och det som Du skriver om mig egentligen handlar om den sida av Din personlighet som Du tycker så illa om att Du inte vill veta av."

Om Sterns resonemang till äventyrs är riktigt så borde likheten underlätta även för honom att projicera på Pia. Det tyder knappast på terapeutisk kompetens att hela tiden bortse från egna projektioner. Dessutom är det så, att även om Pia projicerar kan hon ha rätt. Den egenskap man projicerar på den andre kan också finnas hos den andre. För att komplicera bilden ytterligare vill jag ta in begreppet projektiv identifikation (se t ex Ogden, 1979). Jag förstår att Stern vrider sig nu, han vill att det ska vara "enkelt" (t ex "Du projicerar på mig, punkt, inga invändningar". "Du har obearbetade primalsmärtor". Det är ju koncentrerat vad han säger.)

Projektiv identifikation innebär

- 1) Jag projicerar in en del av mig själv, som jag vill bli kvitt, hos den andra och
- 2) via det direkta mellanmännsliga samspillet utövas ett tryck på mottagaren att tänka, känna och handla i överensstämmelse med projektionen och
- 3) slutligen efter att projektionen bearbetats psykologiskt av mottagaren så återtas den av den som projicerade.

Tänk om det var så här på kursen i Lerum att Stern projicerade in en del av sin "förlamande ilska, besvikelse och revanschlust" hos Pia. Hon bearbetar projektionen, vilket resulterar i en kritisk skrift, som verkligen gör Stern "förlamande ilsken, besviken och revanschlysten" (det hörde jag klart i telefonsamtalet). Hypotesen innebär alltså att Stern själv projicerade fram Pias skrift. Men det komplicerar ju "enkelheten" i Sterns värld... Vi kan vidare tänka oss att Pia i sin bearbetning skickade över lite av Sterns ilska etc. på mig och att Stern förstärkte med lite direkt projektiv identifikation vid telefonsamtalet. Varför sitter jag annars här och skriver så mycket om Sterns struntprat? Världen kan vara oerhört komplicerad. Kanske skulle Stern mer allvarligt fundera på vad det han skriver i kapitlet om karmalagen i boken ("Som du sår får du skörda") innebär för honom själv.

- 8) Metodiskt bortdefinierande strategi
Stern söker avvärja kritiken genom att angripa metodiken.

"Kursen blir obegriplig för en observatör".

Det tror jag inte alls när observatören heter Pia Hellertz och har många erfarenheter av liknande kursinnehåll.

"Utvärdering av kursen måste ... ske genom att var och en av kursdeltagarna tillfrågas om sina erfarenheter av kursen."

Stern skall alltså själv (!) bestämma hur utvärdering "måste" göras, nämligen på traditionellt och auktoritärt sätt så att kursen får stöd och drabbas av så lite kritik som möjligt. Det är ju populärt med okritiska utvärderingar som selektivt söker bekräftelse på att en verksamhet är bra. Stern har trots sitt utvärderingssnack inte redovisat en enda skriven rad så långt. Hur ser formulären ut?

Givetvis kan och bör utvärderingar av processer och effekter ske på olika sätt. Några fixa utvärderingsförfaranden finns ej. Deltagande observation kan i många fall vara en utmärkt metod. Kritisk analys bör vara en självklarhet i seriösa utvärderingssammanhang. Kritisk analys tycks inte vara viktig i Sterns auktoritära världsbild.

9) Formellt bortdefinierande strategi

Stern söker bortdefiniera Pias skrift som icke-legitim genom följande vinkling:

"Något mandat att fungera som expert, domare och censor - dessutom i lönnedom - hade Du inte från Socialförvaltningen..."

Självklart gäller yttrandefriheten oavsett vilka formella överenskommelser i övrigt som förelegat. Vart vill Stern komma?

Fasciststat med censur?

Munkavel på uppkäftiga socialarbetare?

10). Yttrandebegränsande strategi

Stern söker lägga restriktioner på Pias rätt att yttra sig, som han inte ålagt sig själv.

"Det ruskiga med Ditt brev är inte att Du tycker illa om kurs och kursledning utan att Du, utan att ha mandat härför, också gör Dig till tolk för många andra kursdeltagares upplevelser, erfarenheter och åsikter."

Själv gör sig Stern frikostigt till tolk för Pias, kursdeltagares och patienters upplevelser - skriftligen och muntligen.

Pia har självklart rätt att skriva hur hon uppfattar omvärlden inkl. människorna där.

11) Förminskande strategi

Stern avslutar med att "förminska" Pia genom att tala om att hon "revolterar mot auktoriteter" och behöver en terapeut.

12) Integritetsbrytande strategi

I brevet utnyttjar Stern "information" om Pia som han erhållit vid en terapikurs där Stern rimligen har tystnadsplikt. Han skickar iväg sina makabra psykologiska "avslöjanden" om Pia till alla som fått Pias brev. Det hade varit lätt att skriva ett svarsbrev där han avstått från den information om Pia, han fick vid kursen, precis som han vägrar kommentera att han, enligt Pia, hade en psykotisk person med på kursen. (en enkel dementi hade inte inneburit sekretessbrott). Stern begår här ett hänsynslöst sekretessbrott och brott mot rimlig terapeutisk etik vad gäller Pia.

Den underliggande strategin är att göra ner Pia som den räddade Stern känner sig svårt hotad av (framgick klart av telefonsamtal).

Stern själv måste som offentlighetssökande person rimligen tåla en närgången granskning. Varken Pia eller jag har anledning att avstå från värderande bedömningar som vi kan konkretisera.

I övrigt saknar jag varje form av självkritik i svarsbrevet. Hur kan det komma sig att Bengt Stern är så perfekt och Pia så eländig i sina primalsmärtor? Att Bengt Stern vet men inte Pia? Att Pia projicerar men inte Stern? Osv. Jag har svårt att se några tecken på psykoterapeutisk kompetens hos Stern. Hans omedvetenhet är skrämmande. Den negativa människosyn och fascistiska samhällssyn som riktas mot Pia Hellertz borde göra varje demokrat mörkrädd. Primalsmärteteorin missbrukas till att förstärka hans egen auktoritära hållning och avvärja kritik. Jag frestas fundera över vem som har mest behov av att bearbeta sina primalsmärtor!

I boken skriver Stern:

"Utlevelseterapi och livet handlar följaktligen inte om att attackera någon annan människa hur mycket denna människa än har svikit." (s. 88)

Han pratar också om vikten av "förlåtelse" (s. 88-90) och "humor" (s. 90). Stern talar på flera ställen i boken om "nästakärlekens" betydelse (t ex s. 65, 76, 91). Bristen på överenskommelse mellan vissa teoretiska avsnitt i boken och brevet som kommer ur en praktisk livssituation, där Sterns agerande ifrågasätts, är mycket tänkvärd. Jag kommer direkt att tänka på berättelsen om dr Jekyll och mr Hyde. Kanske kan vi tala om dr Teori och mr Praktik.

Svarsbrevet gör att Sterns teoretiska korthus definitivt rasar ihop. En människa som skriver ett sånt här vettlöst svarsbrev kan mycket väl tänkas skapa den kurs Pia beskriver. Kanske var Pia den friskaste personen av de närvarande... den som skärmade av minst. Det är min hypotes.

M Ö T D I G S J Ä L V - 11 - 15 JUNI 1985

KURS I SJÄLVKÄNNEDOM

KURSANSVARIG OCH KURSLEDARE: BENGT STERN, LEG. LÄK.
ÖVRIG KURSLEDNING: ELISABET BACKMAN, M FL

BAKGRUND För att vi människor skall må bra och kunna utnyttja våra inneboende resurser måste vi bli vän med oss själva och acceptera alla sidor av vår personlighet, även de mindre attraktiva. Vi måste finna livet meningsfullt, ha bra förhållanden till våra medmänniskor och trivas med vårt arbete. Denna inre harmoni nås genom att vi ökar vår självkännedom, bland annat genom att bejaka våra tankar och känslor.

SYFTE Kursen skall leda till ökad insikt om de medvetna och undermedvetna val, som bestämmer hur vi lever våra liv. Vi skall också bli medvetna om att god kontakt med vår inre verklighet är förutsättningen för att vi skall kunna känna glädje och harmoni och leva i hälsa.

**KURS-
INNEHÅLL** Kommunikations- och relationsövningar
Dynamisk och annan meditation
Fantasiövningar
Rebirthing - frigörande andning - till musik
Neoreichianska övningar
Målbildsövningar
Lek och dans

Kursen handlar mycket om dödsängest, eftersom dödsängest i sina olika former (stress, ångest, skuld, tvångstankar, skräcktankar, känsla av mindervärde, besvikelse, förbittering, revanschlust och liknande) hindrar oss från att fullt ut delta i livet och leva i harmoni och glädje.

Kursen följer min nya bok "Att växa till hälsa - om människans möte med sin inre verklighet", W o W 1985.

**ANTAL
DELTAGARE** Högst 18 personer.

KURSTID Tisd 11/6 kl 20.00 t o m lörd. 15/6 kl 16.00.

**KURS-
ANMÄLAN** Till Bengt Stern, tel 0125 / 130 90 eller
Elisabet Backman, tel 08 / 714 94 81

**KURS-
KOSTNAD** 3.600,- kr inbetalas snarast efter anmälan till kurssekretariatets postgiro 44 90 00-9 eller bankgiro 451-9724.

**KURS-
GÅRD** Mullingstorps kursgård, som ligger på Vikbolandet, 50 km öster om Norrköping, 4 km öster om Rönö kyrka. 10 km sydväst om Arkösund.

**KURS-
KLÄDSEL** Träningsoverall. Eftersom Du blir svettig flera gånger under dagen, ta med en extra träningsoverall.

KOST Vegetarisk.

V Ä L K O M M E N ! ÖNSKAR

Bengt Stern och Gunnel Andersson, husfru
på Mullingstorps kursgård
610 24 Vikbolandet tel 0125 / 130 90

Färdbeskrivning på omstående sida.

Kommentar till kursbeskrivning

1. Min första reflektion kring kursbeskrivningen är att den ter sig osammanhängande och motsägelsefull.

Under rubriken BAKGRUND talas t ex om att "bli vän med oss själva", "bra förhållanden till medmänniskor", "trivas med vårt arbete".

Under rubriken SYFTE talas t ex om "ökad insikt om medvetna och undermedvetna val", "god kontakt med vår inre verklighet".

Under rubriken KURSINNEHÅLL uppräknas först i teknikfixerad anda (typiskt att teknikerna kommer först) ett antal tekniker och övningar. Det framgår inte hur dessa hänger ihop med det föregående. Sedan konstateras utan föregående underbyggnad att "kursen handlar mycket om dödsängest". Sedan tänjs dödsängest ut till att omfatta allt möjligt.

Jag kan inte förstå hur de olika textstyckena i kursplanen hänger ihop. Skulle inte t ex "ökad insikt om medvetna och undermedvetna val" kräva andra problemanpassade arbetssätt än Sterns tekniklista?

2. "Harmoni"-begreppet verkar vara viktigt. Det återkommer i tre olika stycken.

BAKGRUND: "inre harmoni"

SYFTE: "glädje och harmoni och leva i hälsa"

KURSINNEHÅLL: "leva i harmoni och glädje"

Målet med en "Kurs i självkänedom" bör väl vara ökad självkänedom och övningarna borde i så fall riktas mer mot självkänedom än mot frigörelseövningar i riktning mot harmoni?

Jag har svårt att förstå att dödsängest behöver ges så stor plats i en kurs i självkänedom.

3. Inte med ett ord nämns i kursplanen t ex målgrupper, kontraindikationer, risker, behov av uppföljning m.m. För många framgår det nog inte hur pass krävande övningarna kan vara.

MUNTligt MATERIAL

1. Vid telefonsamtal 85 06 10 där jag bad om tillstånd att publicera Sterns svarsbrev, uttryckte han till mig utan att jag frågade en del synpunkter kring Pias brev och Pias person samt kring hur han tänkte agera mot Pia i kommande debatter.
Han bad mig beakta vad han hade att säga.
Jag förde summerande anteckningar under samtalet. Naturligtvis kan någon missuppfattning föreligga och det hela är starkt sammandraget och strukturerat.

- a) Stern framförde ett antal detaljsynpunkter kring Pias brev, där han bl a menade att hon missuppfattat några situationer, där han sagt saker. Det är fullt möjligt att så skett. Det förändrar knappast bilden i stort som Pia ger.

- b) Stern menade att "inget händer med hänsynsfullhet". "Människor måste ledas mot sin primalsmärta". "Det existerar inget som inte kan kommuniceras i en grupp".
- c) Stern diskuterade vissa aspekter kring några personer (med namn angivna) på kursen. Han redovisade ett annat synsätt än Pia. Förnekade psykos i det fall Pia nämner.

- d) Stern begår i samtalet grova sekretessbrott beträffande åtminstone en kursdeltagare som nämns med både för- och efternamn samt kommentarer, samt beträffande Pia som han bl a upprepade gånger betecknar som "en sjuk människa", "en sjuk människas kaos", "klarade ej kursen", "skulle ej ha varit med", "ett sätt få uppmärksamhet" (brevet), "pinnsamt för Pia, inte för mig" (brevet, rapporten), "penningfixerad", "vad vill Pia för dom här människornas räkning". Etc.

Han visade upp en stereotyp, psykologiserande och projicerande avvärjningsstrategi. Tydligt är det en kontraindikation för kursdeltagande att skriva en kritik enligt Stern. Jag kommer att tänka på inspärning av kritiker på mentalsjukhus i Ryssland när jag hör Sterns utläggningar.

Vad skulle inte den mannen kunna åstadkomma som diktator i vårt land!

Jag förstår inte varför en människa som fungerar bättre än dom flesta fysiskt, psykiskt och socialt skall betecknas som "sjuk" ens enligt de primalteorier m.m. Stern förespråkar. Är det nästakärlek?

- e) Stern nämner fyra personer i högststatuspositioner som gått på hans kurser. Mig säger detta inget mer än att jag får ytterligare belägg för hans auktoritära världsbild.
- f) Stern konstaterar beträffande mig och Pia att
"Jag vet inte vad ni håller på med"
"Ingen jävel tar er på allvar"
"Har du gett henne rådet om publicering får du ta ansvar för det"
"Ni ger mig ett handtag"
"Jag kommer att fara illa fram med Pia på TV"
"Jag skall vara beväpnad till tänderna"
Etc.

Stern hotar grovt att Pia skall få sota för publiceringen och varnar mig gång på gång med hänvisning till mitt ansvar för Pias kommande kollaps. Han sjuder av ilska och revanschlust. Hans hämndattityder och resonemang var terapeutiskt vidriga.

Uppenbarligen var han mycket störd av att Pias brev skulle bli rapport. Yttrandefriheten sitter trångt när Stern är i närheten.

Vad står det i hans kursvärderingar?

2. Stern har besökt socialförvaltningen i Örebro. Jag har talat med en mycket tillförlitlig tjänsteman som var närvarande. Tjänstemannen uppger att han drog patienthistorier med riktiga namn. Även om samtycke skulle föreligga är det snaskigt ur etisk synpunkt att dra historier på sådant sätt att människor kan identifieras.

Sterns människosyn är fantastisk.

Jag har även fått uppgifter från socialförvaltningen att positiva personer ringt upp. Personer som blivit ombedda av Stern att ringa upp.
Det säger något om hur fenomenet Stern sprids.
Det går att ana hur TV-program etc. blir till.

SLUTVÄRDERING

Granskningen av Stern-materialet har lett till många aspekter utöver utgångshypoteserna. Jag skall här bedöma hypoteserna i relation till det av mig granskade materialet.

Hypotes 1: Kursen innebär risker för deltagarna

Stern bestrider inte att övningarna sker. Han visar föga kritisk medvetenhet, t ex kring kontraindikationer och försämringseffekter.

Visst finns det risker. Jag skulle aldrig remittera någon med bräcklig försvarsstruktur till en Sternkurs. Men jag tycker att folk som är robusta och belys själva mycket väl kan åka iväg på förhand medvetna om att det kan vara jobbigt och att det finns vissa risker.

Den surriga kursbeskrivningen måste göras tydligare och även ta upp riskfrågan. Människor ska veta vad de köper.

Hypotes 2: Kursen leder till "befrielse" för en del

Det finns ingen anledning att betvivla.

Människor kan bli bättre i samband med alla tänkbara metoder plus mycket annat i livet, t ex kriser.

Men vad det exakt beror på är svårare att säga.

Beror det t ex på Sterns personliga entusiasm och/eller på teknikerna och/eller på människans förväntan, tro och eget beslut?

Psykoterafiforskare som Bergin & Lambert (1978, s.180) pekar på att faktorer hos klienten är viktigast, därefter faktorer hos terapeuten och långt efter på tredje plats kommer teknikfaktorer. Detta är tänkvärt i beaktande av Sterns teknikfixering.

Hypotes 3: Grundteorin är i stort sett bra/rimlig

Klart nej. Pia har inte läst tillräckligt noga. Den är ytlig, fragmentbetonad, schablonmässig, auktoritär och märklig på många sätt, som framgår av boken, brevet och kursbeskrivningen.

Hypotes 4: Arbetsättet är teknikfokuserat

Helt klart enligt dokumenten. Problemanalysen, inkl. helhetssynen, är klart undermålig.

På bokens baksida står:

"Så bör tex långvarig medicinering utan grundlig

utredning (min streckning) om symtomens orsaker ersättas av psykologiska och andra tekniker - meditation, psykoterapi, biofeedback, rebirthing, akupunkter..."

Jag har svårt att se vari Sterns grundliga utredningar består. Det förefaller som han tar problemen för givna.

("Smärtsamma känslominnen som patienten måste återuppleva" - Är det alltid så nödvändigt? Finns det inte många andra problem och lösningar?)

Hypotes 5: Terapeuternas egen patologi, speciellt Sterns, framträder alltför starkt i kurssituationen

Allt material tyder samstämmigt på starkt auktoritära tendenser hos Stern.

Materialiet antyder att Stern har egna problem, t ex osammanhängande tankegångar, verklighetsavskärmningar, låsta föreställningar.

Jag tolkar materialet som att Stern projicerar mycket kraftigt och stereotyp utifrån sin rigida försvarsstruktur. Svarsbrevet är tydligt nog.

Teorier används för att förstärka den egna försvarsstrukturen och avvärja kritik.

Pias upplevelse av "sadism" i kurssituationen ter sig inte osannolik utifrån svarsbrevets innehåll och det vidriga telefonsamtalet. Det verkar rimligt att tendenserna i det övriga materialet kan finnas även i kurs-situationen.

Hypotes 6: Kursledaren har bristfällig terapeutisk kompetens

Teori, självkännedom och förhållningssätt brister kraftigt om man utgår från mitt material. Stern verkar sakna psykologisk grundutbildning och redovisar ingen specialistkompetens i psykiatri eller kompetens enligt den statliga psykoterapiutbildningen. Medicinsk kompetens föreligger på leg.läk.-nivå. Man kan fråga sig i vilken utsträckning man utifrån lekmanna-kompetens i psykologi kan lära in och använda de terapitekniker han utnyttjar.

Jag tror förståelsen lätt blir starkt förgrovd och att schablonidéer utvecklas. Det är min erfarenhet av liknande fall.

Sterns terapeutiska kompetens verkar ligga på en mycket låg nivå.

Hypotes 7: Bristande respekt för integritet och sekretess

Enligt svarsbrev, telefonsamtal och uppgifter från socialförvaltningen klart bestyrkt. Enbart detta gör honom oacceptabel som terapeut.

Hypotes 8: Det är stor skillnad på teoretiskt uttalade synsätt och faktiskt arbetssätt

Vad gäller detaljformuleringar kan man hitta vissa skillnader. Men jag bedömer i stort att den torftiga, bisarra teorin bör leda till ungefär det som Pia beskriver. Svarsbrevet bestyrker ju i hög grad Pias bild.

Pias beskrivning av kursinnehållet ter sig i stort sett sannolik utifrån övrigt material, men jag har en mycket mer kritisk uppfattning om Sterns texter.

Även om det finns vissa välmenande, ehuru snäva och individinriktade, frigörelseambitioner hos Stern så är hans synsätt, värderingar (samhällssyn, människosyn, helhetssyn m.m.) samt arbetssätt klart omöjliga i relation till Socialtjänstlagens § 1 och sekretesslagen. Jag påminner gärna om formuleringar som "helhetssyn", "demokrati", "jämlighet", "samråd", "respekt för självbestämmanderätt och integritet", "kontinuitet" m fl. Hans kunskaper ter sig alltför snäva, okritiska och ytliga i förhållande till den verksamhet han försöker bedriva. Personligen skulle jag aldrig satsa en krona av samhällets medel på Sterns aktiviteter.

Låt mig avrunda med ett citat ur Sterns svarsbrev:

"Likvärdigt med frälsning är för mig
att konfrontera och färdiguppleva smärtsamma primalupplevelser."

För Bengt Stern är det så, men därav följer inte att det gäller för alla oss andra. Han verkar dock som vi sett ha mycket svårt för att skilja på sig själv och andra.

EFTERSKRIFT: NÅGRA TEORETISKA ASPEKTER

Argumentationsteoretiska aspekter

Betraktar vi mer teoretiskt Sterns sätt att argumentera, gör han sig enligt argumentationsteorin skyldig till ett antal mycket grova fel. Givetvis kan vem det vara må knappast undgå att begå ett visst mått av argumentationsfel, men i Sterns fall ter de sig mycket påfallande.

Rosing (1978, s. 68 ff) nämner ett antal klassiska argumentationsfel. I Sterns fall är bl a följande tydliga:

1. Ad hominem-argumentet (Ad hominem = till människan).

"A framför ett påstående P. B hävdar att P är felaktigt och motiverar detta genom att kritisera A:s karaktär, hans politiska åsikter och annat av personlig art".

Detta är tydligt i svarsbrevet och i telefonsamtalet (t ex 'Dina egna förnekade primalupplevelser tidigt i livet som spökar')

2. Tu quoque-argumentet (Tu quoque = du också).

"A framför ett påstående P, vilket innebär en kritik av en ståndpunkt som B omfattar. B svarar med ett annat liknande påstående Q, vilket innebär kritik av en ståndpunkt som A omfattar."

Stern tar upp åtskilligt som inte har med Pias specifika kritik att göra.

3. Ensidighet

"Man påstår att P är sant. Som motivering anför man allt som talar för P, medan man underlåter nämna allt som talar mot P." Sterns sätt att i boken och i brevet argumentera kring de av honom gillade teknikerna och kring hans egen kurs lider av denna brist.

4. Genetiska felslutet

"Man gör sig skyldig till detta felslut om man argumenterar för att sanningen i ett påstående är beroende av dess uppkomst eller härkomst."

A påstår P. Men A har "obearbetade primalupplevelser", är socialbyrå klient etc och följaktligen måste påståendet P vara falskt. Det förefaller även i vissa fall vara underförstått att Stern antar att påståenden är sanna därför att de kommer från honom själv. Han ger inga rimliga belägg när han t ex använder etiketter som "förlamande ilska, besvikelse och revanschlust".

5. Ad ignorantiam-argumentet (Ad ignorantiam = till okunnigheten).

"Felslutet har två former:

I. Påståendet P är sant därför att ingen har bevisat att det är falskt.

II. Påståendet P är falskt därför att ingen har bevisat att det är sant."

Felslutet typ I är mycket vanligt bland anhängare till de terä-

peutiska trossystemen, bland dem Stern. Synsättet är underförstått i hans bok, när han lägger fram olika läror.

Den norske filosofen Naess (1971, s. 101ff) har ställt upp sju huvudnormer för saklig debatt. Stern bryter starkt mot huvudnorm I, som förbjuder "tendentiöst prat vid sidan om ämnet". "Man bör hålla sig till ämnet (även om man tror att det kan skada ens egna intressen)".

Stern bryter även klart mot huvudnorm V, som förbjuder "tendentiösa beskrivningar", "En beskrivning... bryter mot huvudnorm V, om den utelämnar en del saker och framhäver andra eller på annat sätt ger en framställning som gör att läsaren får en skev eller direkt felaktig bild av det som framställts, och detta tjänar sändarens intresse".

Stern bryter starkt mot denna norm i såväl boken, som i kursbeskrivningen och i svarsbrevet. Han är en utpräglad "snedvinklare" med starka ekonomiska intressen av att få andra att tro på sin tendentiösa beskrivning.

Stern tenderar även att bryta mot huvudnorm VI som förbjuder tendentiöst utnyttjande av sammanhanget. Han anger t ex sin "leg.läk"/"dr" titel i sammanhang som ligger utanför hans medicinska kompetens, hänvisar till sin "bok", till en "EST 6-days"-kurs, till terapeuter han träffat etc.

Det kan nämnas att Naess (s. 80 ff) ingående förespråkar argumentation för och emot viktiga ståndpunkter, något som Stern med fördel borde tillägna sig för värdering av tekniker och egna kurser.

Filosoferna Andersson & Furberg (1969) har behandlat hur vi påverkas genom språket. Bland annat tar de upp "principen om talarens vederhäftighet". Vi har en benägenhet att tro att talare är vederhäftiga eftersom de yttrar sig. Talare söker också ofta via olika knep, t ex självsäkra påståenden, hänvisning till utbildning och status, svårbegripliga ord, "vetenskapen säger..." osv att påverka oss. Många verkar falla offer för tron på "talarens vederhäftighet" i närheten av Stern.

Socialpsykologiska aspekter

En del av Sterns uppfattningar kan jämföras med ideerna i nazismens läror. Filosofen Ofstad har i en bok med den talande titeln "Vårt förakt för svaghet" (1972, 1979) analyserat nazismens idéer. Jag skall bara ta några av de många principerna:

- "den nazistiska världsåskådningen är ofelbar" (s. 60)
- "de underordnade har varken rätt eller plikt att ta kritisk ställning till en viss order" (s. 167)
- "att fritt och självständigt leta efter de normer och värderingar man vill acceptera är gruppfientlig verksamhet..." (s. 168)
- "personer och grupper omtalas antingen i mycket positiva eller mycket negativa termer. Mellankategorierna används knappt." (s. 170-71)
- "elitens ideologer använder sig i stor utsträckning av klicheér som försvarar en nyanserad och exakt uppfattning av verkligheten..." (s. 171)
- "det finns vissa påståenden som är absolut sanna..." (s. 173)

- "det är en plikt för makthavarna i elitgruppen att se till att det växer fram en ny människotyp som är inställd på att lyda deras order... (s. 174)

o s v.

Vi kanske inte ska pressa likheterna mellan Sterns idéer och nazi-idéerna för hårt. Jag tar upp likheten mest för att varna för vart vi är på väg om vi kritiklöst accepterar terapifascistiska fenomen.

Flera andra studier belyser hur människor i olika sociala situationer kan underordna sig auktoriteter (vilket ju t ex Stern är i kurs-situationen).

Psykologen Milgram har i ett välkänt arbete betitlat "Lydnad och auktoritet" (1975) redovisat hur människor i experimentsituationer lyder auktoriteter. Milgram visar att många saknar kraft att stå emot en auktoritet (försöksledare) som kräver av dem att de skall verkställa elektrisk tortyr. Det räcker med enkla påpekanden som t ex "undersökningen kräver...", "det är nödvändigt att..." för att försökspersonerna skall fortsätta utöva tortyr. Andra relevanta experiment är Sherifs experiment (Sjölund, 1979, s. 65 f) kring hur gruppen påverkade den enskilde gruppmedlemmens självständighet vid bedömningar av hur snabbt en lysande fläck i ett mörkt rum rörde sig. (I verkligheten rör sig inte fläcken alls. Det bara verkar så,) Trots att försökspersonerna instruerades att inte låta sig påverkas av varandra så förekom kraftiga påverknings-/likriktningstendenser. Asch (Sjölund 1979, s. 65 f) lät försökspersoner ange vilken linje på ett kort med tre linjer som var lika lång som en linje på ett annat kort. Rätta svaret var uppenbart. Han instruerade de sju första i en grupp av försökspersoner att avge fel svar. I en dryg tredjedel av fallen gav den åttonde oinvidde försökspersonen efter för grupptricket och avgav samma felaktiga svar. Rimligen ger ännu fler efter för grupptrick i mindre tydliga situationer, t ex om hur man uppfattar en kurs- eller huruvida en övning ger något.

I en bok kallad "Victims of groupthink" lanserade Janis (1972) en teori om dåliga/mindre lyckade resultat när grupper fattar beslut. Dåliga eller felaktiga beslut fattas ibland på en "grupptänkande" - gruppen söker enighet i stället för kvalitet. Janis anger åtta "tecken" på grupptänkande:

- Illusioner om gruppens osårbarhet
- Alla anstränger sig att negligera varningssignaler och relevant information (som annars borde leda till att alternativa lösningar diskuteras/prövas)
- Okritisk tro på gruppens egen handlingsmoral
- Grovt förenklade och felaktiga uppfattningar om fiender och rivaler
- Direkt grupptrick på avvikande gruppmedlemmar
- Konformitet och självcensur
- Stark kontroll eller censur av egna idéer

Risken för att destruktiva normsystem uppkommer i kurs- eller terapi-situationer av den typ Pia beskriver ter sig utifrån den socialpsykologiska forskningen mycket stor, speciellt om ledaren agerar auktoritärt och okunnigt.

Falskt medvetande

Med falskt medvetande (se t ex Eyerman, 1981) menas grovt sett en snedvriden verklighetsuppfattning, att uppfatta en dialektisk verklighet som icke-dialektisk. Det ter sig rätt uppenbart att Sterns idéer och aktiviteter bidrar till att vidmakthålla och förstärka falskt medvetande. Felen finns hos den enskilda människan. Hon skall bearbetas med olika tekniker som är kopplade till Sterns tros-system (och ekonomiska intressen). Alla de destruktiva krafter som finns runt människan lämnas ostörda, t ex miljöförstöring, byråkrati, stress i arbetslivet, försäljning av skadlig mat, fritidens teknologisering, massmediavåld. Stern söker ett trivsamt samförstånd med makthavarna genom små patienthistorier etc. Hans s k helhetssyn innebär falskt medvetande, en kraftig snedvridning av verklighetsuppfattningen i makthavarnas intresse.

REFERENSER

- Andersson, J., & Furberg, M. Språk och påverkan. Om argumentationens semantik. Stockholm: Aldus/Bonniers, 1969
- Eyerman, R. False consciousness and ideology in marxist theory. Stockholm: Almqvist & Wiksell International, 1981
- Janis, I. L. Victims of groupthink. Boston: Houghton Mifflin, 1972
- Milgram, S. Lydnad och auktoritet. Stockholm: Wahlström & Widstrand, 1975
- Naess, A. Empirisk semantik. Stockholm: Läromedelsförlagen, 1971
- Ofstad, H. Vårt förakt för svaghet. Nazismens normer och värderingar - och våra egna. Stockholm: Prisma, 1979 (första utg. 1972)
- Rosing, H. Vetenskapens logiska grunder. Åbo: Schildts, 1978.
- Sjölund, A. Gruppsykologi. Stockholm: Rabén & Sjögren, 1979

LITTERATUR OM FÖRSÄMRINGSEFFEKTER

- Bergin, A. E. The evaluation of therapeutic outcomes. In A. E. Bergin, & S. L. Garfield (Eds) Handbook of psychotherapy and behavior change: An empirical analysis. New York: Wiley, 1971
- Bergin, A. E. & Lambert, M. J. The evaluation of therapeutic outcomes. In S. L. Garfield, & A. E. Bergin (Eds) Handbook of psychotherapy and behavior change: An empirical analysis. 2nd ed. New York: Wiley, 1978.
- Brown, M. The new body psychotherapies. Psychotherapy: Theory, research and practice, 1973, 10(2), 98-116 (kritik av bl a Janovs primal-terapi)
- Brown, D. G. & Bettley, F. R. Psychiatric treatment of eczema: A controlled trial. British Medical Journal, 1971, 729-734. (Försämringseffekter belyses)
- Bruch, H. Perils of behavior modification in treatment of anorexia nervosa. JAMA, 1974, 230(10), 1419-1422.
- Crown, S. Contraindications and dangers of psychotherapy. British Journal of Psychiatry, 1983, 143, 436-441.
- Gomes-Schwartz, B. Negative change induce by psychotherapy. British Journal of Hospital Medicine, 1982, 28, 248-253.
- Groen, J. J., & Birnbaum, D. Conservative (supportive) treatment of severe ulcerative colitis. Israel Journal of Medicine, 1968, 4(1), 130-139. (Försämringseffekter redovisas vid psykoterapi)
- Hadley, S. W. & Strupp, H. H. Contemporary views of negative effects in psychotherapy. Archives of General Psychiatry, 1976, 33, 1291-1302.
- Hilgard, E. R. The experience of hypnosis. New York: Harcourt, Brace & World, 1968. (Se table 7)
- Holm, K., & Hundedadt, E. Borderline states: Prognosis and psychotherapy. British Journal of Medical Psychology, 1981, 54, 335-340. (Risker diskuteras, t ex s. 339)
- Langs, R. D. The psychotherapeutic conspiracy. New York: Jason Aronson, 1982. (T ex Chapter 27: The dangers of lietherapy)
- Leibovich, M. A. Difficulties in the treatment of patients with borderline personalities. Psychotherapy and Psychosomatics, 1978, 29, 250-253.
- Lesser, I. M. A review of the alexithymia concept. Psychosomatic Medicine, 1981, 43(6), 531-543.
- Littorin, S. Symboldrama. I Uneståhl, L-E. (Red.) Hypnos i teori och praktik. Örebro: Veje förlag, 1982.
- Meares, R. A. & Hobson, R. F. The persecutory therapist. British Journal of Medical Psychology, 1977, 50, 349-359.
- Minuchin, S., Rosman, B.I., & Baker, L. Psychosomatic families. Anorexia nervosa in context. London: Harvard University Press, 1978. (Se t ex s 86-88 om psykodynamisk behandling)
- Ogden, T. H. On projective identification. International Journal of Psychoanalysis, 1979, 60, 357-372.
- Seitz, P. F. D. Dynamically-oriented brief psychotherapy: Psychocutaneous excoriation syndromes. Psychosomatic Medicine, 1953, 15(3), 200-242. (Försämringseffekter belyses)

- Sifneos, P. E. Is dynamic psychotherapy contraindicated for a large number of patients with psychosomatic diseases? Psychotherapy and Psychosomatics, 1971, 22, 133-136.
- Sifneos, P. E. Problems of psychotherapy of patients with alexithymic characteristics and physical disease. Psychotherapy and Psychosomatics, 1975, 26, 65-70.
- Strupp, H. H., Hadley, S. W. & Gomes-Schwartz, B. Psychotherapy for Better or Worse. The Problem of Negative Effects. New York: Jason Aronson, 1978.
- Wolberg, L. The technique of psychotherapy. Part two. New York: Grune & Stratton, 1977. (Chapter 61: Failures in psychotherapy)

Under tio år var Bengt Stern oförmögen att arbeta som läkare. Han var missbrukare av läkemedel och levde socialt helt isolerad. Själv berättar han konsumtionen mellan 1959-1968 till omkring 20 kilo (!) sömnbatterier.

Stern fördes medveteslösa i delirium till ett mälvalskukhus. När han vaknade upp efter en vecka upplevde han för första gången i sitt liv att han var frisk och fri från ångest.

I sin bok "Att växa till hälsa", som utkommer i morgon berättar den 55-åriga läkaren om sina egna problem som djupt förnärade hans tillvaro till 38 års ålder. De nervösa besvärna tilltog efter läkarexamen. "På grund av sömnlösheten var jag så trött på dagarna att jag inte kunde koncentrera mig i arbetet. Jag började regelbundet använda sömnmiddel. Det gick mycket snabbt över i beroende och missbruk."

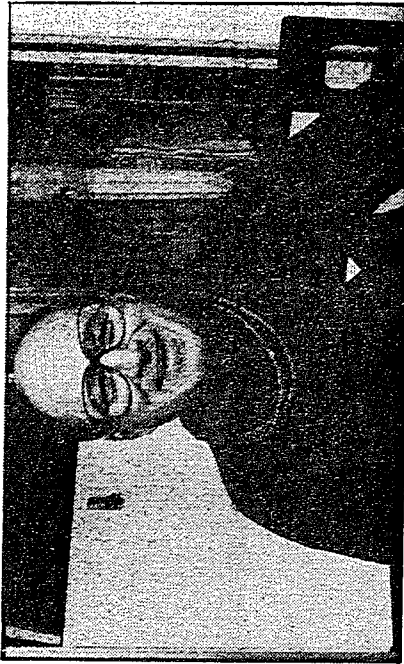
Vi har själva ansvar
Läkarna tar inte tillräckligt stor hänsyn till psykiska och andliga aspekter när det gäller människors hälsa och sjukdom. Och vi patienter gör fel när vi passivt överlämnar oss åt experterna. Det är vi själva, och inga andra, som har ansvar för om vi ska vara friska eller sjuka, resonerar han och angriper den "kemiska ingenjörskonsten", som han kallar läkavärden.

Dagens sjukvård blundar för att det finns både bättre, billigare och framförallt billigare och framförallt billigare verktygsfria metoder att bota än piller. Själv är det bättre hälsoläge så är det också nödvändigt att vi börjar tillämpa dessa tekniker. I boken berättar han hur viktigt det är med självkännedom och självutveckling. Bakom vanliga symptom som smärter, allergier, ryggvärk, astma och mag-

ont, ligger ofta destruktiva känslor som hat, ilska, bitterhet, sorg, skuld eller rädsla. Det är de här omedvetna problemen som måste angripas.

Vi ska ägna oss åt meditation, gå på psykoterapi (samtalsbehandling), praktisera bio-feedback (en form av självkontroll) eller re-

Läkare missbrukade tabletter i tio år



Bengt Sterns bok "Att växa till hälsa", kommer ut i morgon. Det är i den boken han berättar om sitt tablettmissbruk: minst 20 kilo sömnbatterier på tio år.

Photo: ROLF PETTERSON

kursskildare. Sedan 1983 ägnar han sin tid enbart åt att leda sammankomster där hans program för vägen till hälsa och tillfrisknande praktiseras.

En program som majoriteten av hans kolleger är starkt kritiska mot. De hävdar att det inte handlar om läkarvetenskap utan om "svartkonst" och anklagar

Bengt Stern är en mycket kontroversiell läkare och

Stern för att han aldrig presenterat att enda bevis för att hans metoder är bättre än andra. En psykiater säger:

Sterns metoder kan vara skadliga. Psykiatrik labbla bör akta sig för att pröva. Inom medicinen accepterar vi aldrig tro och tyckande. Vi kräver vetenskapliga bevis. Så länge vi saknar sådana så får Stern också bereda sig på att inte komma till kritiserat honom.

Det är speciellt upprörande att han utger sig för att vara en slags "frälsare", som kan tackla de flesta problemen. Det väcker förhoppningar och kan de inte infyllas blir patientens situation svårare än tidigare. Då har han kanske bibringats uppfattningen av Stern att det är hans fel att han inte kan bli kvitt sitt lidande.

Stern är van vid påhopp och anser att han förtjänar viktiga alternativ till "pillerreseriet" genom att lidande människor får chansen till självkännedom och därmed möjlighet att tackla de psykiska konflikter, som kan ge så många och påfrestande fysiska sjukdomar.



Gunnar Rensell

MEDICIN